

高德江 编著



少林武术

——擒拿与解脱 火棍



黑龙江科学技术出版社

编者的话

丰富多彩的少林武术各个套路，皆以技击与健身而闻名。其技击之术朴实无华，利于实战，常以披身小架、靠体摔打、指上打下、锐手疾腿、获得实效。

少林擒拿与脱打，是反关节和点穴位的搏击妙术，可借人之力，顺人之势，拿点要害，巧破妙取。火棍为少林寺短棍之一，其棍法快速勇猛，灵活多变，上下纷飞，尤如狂风扫落叶，势不可挡。棍势短小精悍，简便易用，别具一格。

本书收纳的擒拿与脱打、火棍，皆为编著者青年所学之真传。经几十年不懈研练，并于专访嵩山少林寺时，得寺僧师傅之指点，使各势准确无讹，风格鲜明，实为防身自卫与健身强体之瑰宝。

但整理编绘难免疏漏，或有不当之处，望广大读者研讨指正。

黑龙江省武术协会主席

陈 法 平 同 志 为 本 书 题 词

少林武术扬天下，

踢打摔拿皆妙法，

珍惜遗产传后世，

习武健身振中华。

陈 法 平

一九八三年八月十五日



中国著名武术家云南省武术协会副主席何福生同志为
作者高德江同志题“闻鸡起舞”

中国著名武术家云南省武术协会副主席何福生同志为
哈尔滨少林武术社题“发扬少林光辉”



少林壁画“擒拿”

责任编辑：杜忠德
封面设计：赵沛
内文设计：阎建生

目　　录

擒拿与脱打

少林擒拿与脱打是少林武术中连环搏击技术。擒拿是利用锁、扣、刁、缠、拿、顺、拧、点、击、压等反关节和点穴位的巧妙手法，以使对方身形僵滞或疼痛而失去反抗能力，从而制服和扑捉对方。脱打则是被人擒拿时，审对方之意，凭肌肉感觉，及时掌握其劲路变化，顺人之势，借人之力，逆来顺受，化解其擒拿之后而反击之。使用擒拿与脱打时，要出其不意，攻其不备，快速勇猛，出手稳，力点准，发劲狠。研练擒拿与脱打时，宜由浅入深，循序渐进，注意安全，切忌鲁莽。

歌　　诀

腕力巧劲手法强，　扣指轻拿把敌伤。
锁住敌人筋和骨，　闭住穴门跌当场。
左手擒住右手拿，　左右并用肩胯撞。
手拿腿锁难逃脱，　招势灵敏敌难防。

单擒随手转，　双擒掐带牵，
单拿手腕肘，　双拿肩膀头。
巧拿妙术破，　逆来顺受脱。
随势借人力，　后发制强敌。

十字擒拿与脱打法

擒拿与脱打主要是以锁、扣、刁、缠、拿、顺、拧，点、击、压等方法，进行擒拿与脱打。

锁 是用手或脚控制对方的手和脚，使其不能随便移动和逃脱。锁要严紧、牢固。

扣 是用手盖按住对方手背或其他部位上，使其不能逃脱。扣要用按压沉稳之劲，力达掌心。

刁 是用手抓住人体某一部位或衣袖等，进行提拉。刁要屈腕垂肘，力达手指。

缠 是用人体四肢功能，围绕住对方身体某部位，使其不能解脱。缠要用粘连不丢不顶之劲。

拿 是用手指掐握对方要害部位，使其疼痛异常，失去反抗能力。力达指尖。

顺 是趋向同一方向的意思。顺而不逆，逆来顺受，借势反攻。顺要出手稳，发劲狠。

拧 单手或双手抓住人体某一部位，向相反方向用力扭转。发劲要协调一致。

点 是力量集中在一点上，触击人体要害穴位。点击要准确，爆发力要强，力达手指或脚尖。

击 是以手、脚、肘、膝的功能，用武术的巧妙击法攻击对方。击要迅速有力，力达击点。

压 是由上或侧面按住对方局部，加重力量，使其局部

受压而感剧痛。压劲要柔和沉稳。

人体要害部位和主要关节

了解人体要害部位和主要关节的目的，是为了在向敌人使用擒拿、解脱或反击时，准确地击其要害，控制关节，制服敌人，或化解敌人的控制，并打击敌人，保护自己。

1. 要害部位是指头部、太阳穴、咽喉、上腹、软肋、生殖器等。

头部：头是人的主宰，不仅有听、视、嗅觉等器官，而且头部的状态直接控制和影响人体的姿态，低头不能挺胸，抬头不能弯腰。所以，在和敌人格斗时，要注意控制敌人的头部。

太阳穴：太阳穴在上耳廓和眼角延长线的交点上。由于这个穴位附着颞浅动脉，又离大脑较近，如果受到击打，不仅血管壁膨胀，以致血液不能流畅，造成大脑缺血乏氧，并因头颅外附着极薄的肌肉和毛皮，又是颅骨最薄处，颅内部容易受到振荡，可使人昏迷，甚至死亡。

咽喉：咽喉是食道上部和呼吸道上口，两侧附有颈动脉血管。如果用力卡，掐，绞，不仅使人呼吸困难，而且会造成血液不能流通，大脑得不到供血，使人头昏，窒息，时间过久，可致死亡。

上腹：上腹是胸腔剑突以下，肚脐以上的部位。由于腹主动脉血管经过这里，如果突然用力击打，血管受到压迫，致使血液不能流畅，影响心脏跳动，局部严重疼痛，或造成休

克。

软肋：软肋是指肋骨中最下部的游离肋。这些骨骼细小，附在表面的肌肉和皮肤很薄，故在外力的打击下易于骨折，疼痛难忍。

生殖器：生殖器是人体中神经末稍最丰富的部位，对外界的反映特别敏感。如果遇到外力的顶、撞、踢、揪等，疼痛难忍，也可死亡。

2. 主要关节是指颈椎、肩关节、肘关节，腕关节、膝关节等。

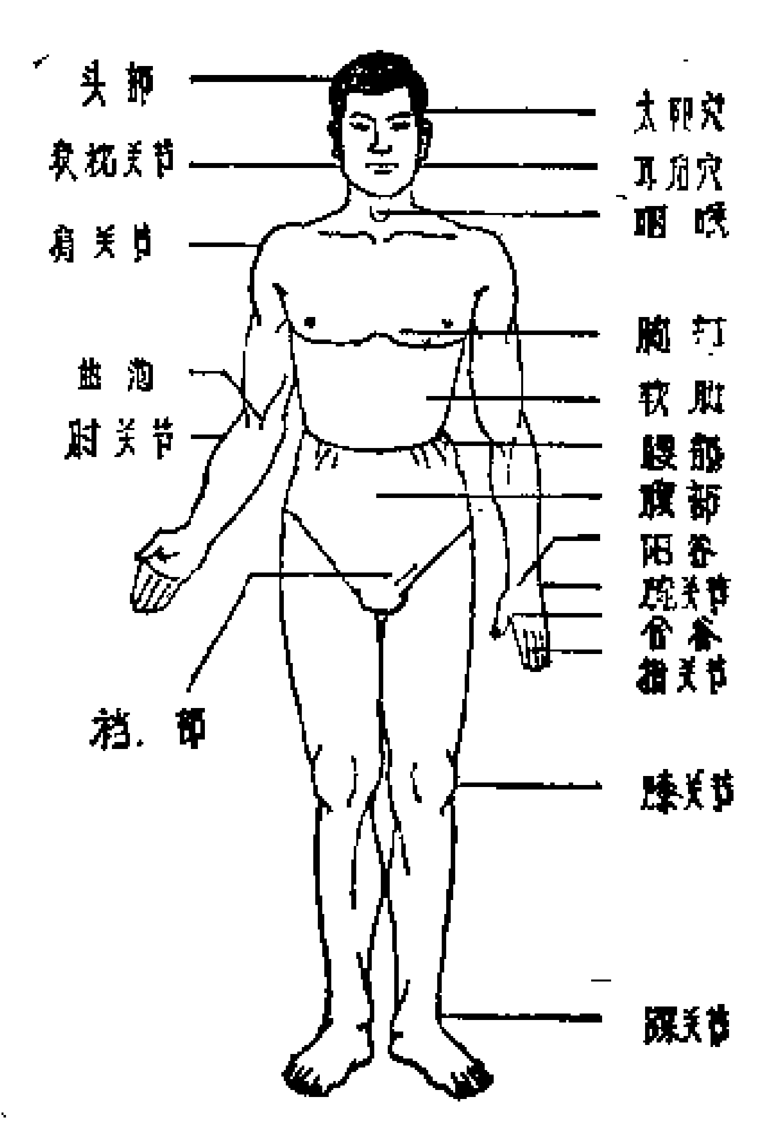
颈椎：颈椎是头部与躯干相连接的重要部位（有七个椎体）。它能前屈、后伸、左右转动。如果受到外力的打击，左右猛搬，猛拧超过它的限度就会使人死亡，致残或使其功能遭到损害，使神经及大脑机能失灵，因而导致一定部位的机体萎缩，僵化。

肩关节：肩关节是人体中活动范围最大的关节，能内收、外展、前屈、后伸及旋转等运动。如用暴力左、右拧，或向后扳至一定程度再加压力，就会脱臼或韧带拉伤撕裂。

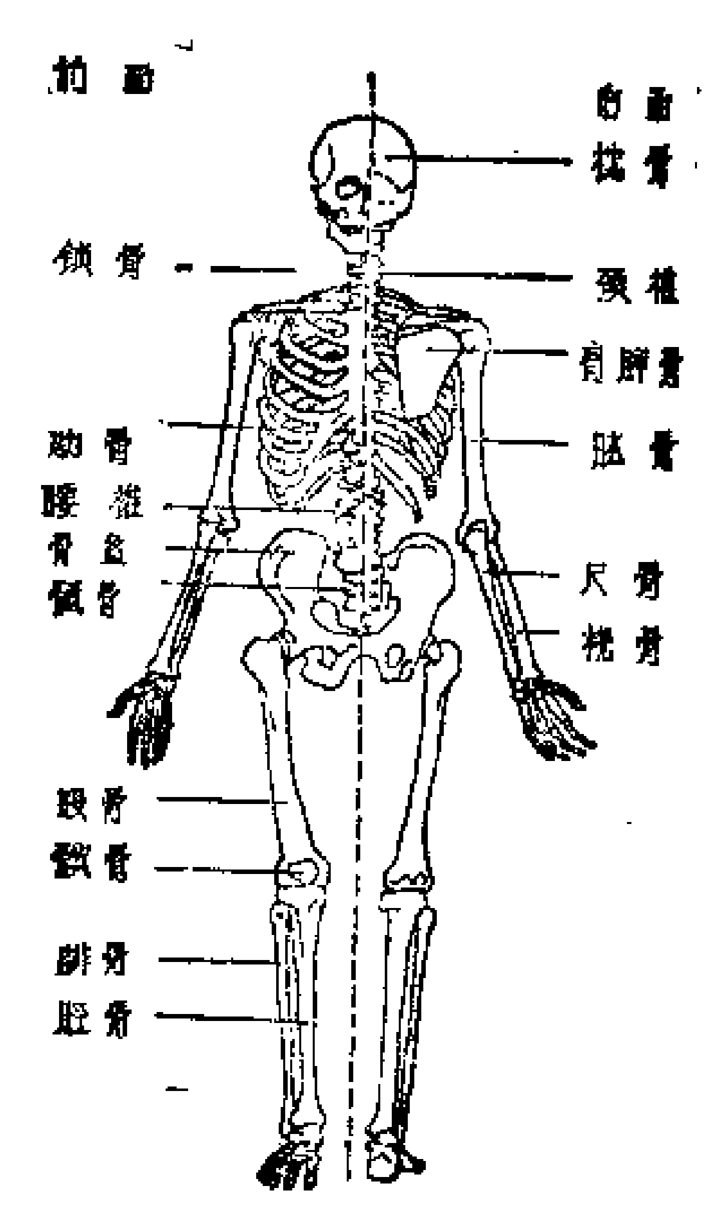
肘关节：肘关节的活动范围比较小，只能前屈和伸直，在完成伸直后，最怕由后方施加压力或打击。

腕关节：腕关节的活动范围也比较小，它能前屈、后伸、内收、外展和旋转等运动。受到外力压迫和暴力打击，就会脱臼或韧带拉伤撕裂，甚至骨折。

膝关节：膝关节是下肢最重要的关节，能伸直及后屈，在伸直以后最怕由前方或侧方用脚猛踢。



人体要害、关节部位图



人体骨骼略圖

动 作 名 称

(一)

1	抓腕脱打	2	霸王脱盔
3	抓发扳倒	4	前抓压肘
5	后抱转打	6	顺手牵羊

(二)

7	前抱拧瓜	8	卸手靠打
9	巧破腰索	10	拿肘抱打
11	抱肘卸臂	12	盘龙进肘

(三)

13	后抓双肩	14	抓肩拧臂
15	掐脖点击	16	抓腕反抓
17	侧卧截腿	18	绞肘顶心

(四)

19	拧臂扛摔	20	双手抓襟
21	金鸡掐嗉	22	倒蹬脱纲
23	卷腕洗袖	24	双腕被抓

(五)

(六)

动作图解

（一）

1 抓腕脱打

①我右手腕被对方的右手紧握住。（图1）

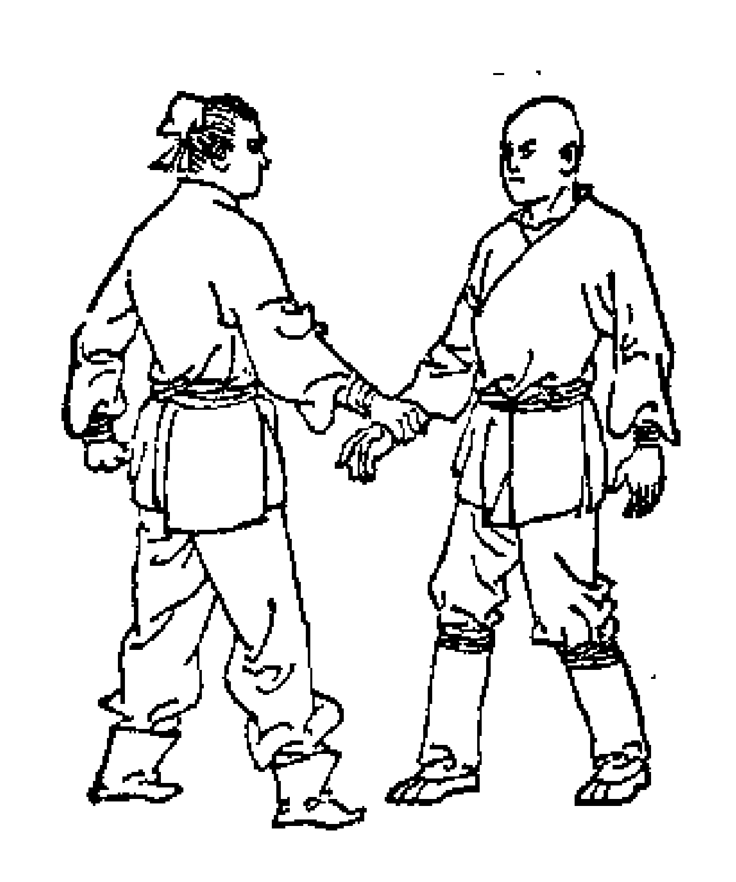


图1

②我右手变拳屈肘，以腕力向对方右手拇指一侧，突然上举至左肩前，即解脱。同时，左手下压其右手。（图2）

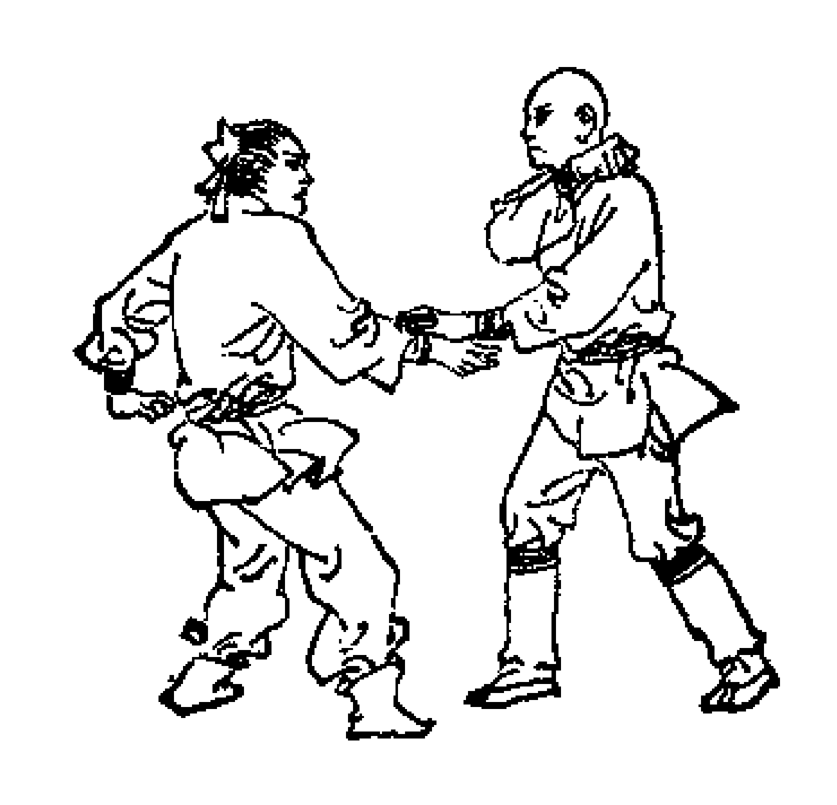


图 2

③然后我右脚进半步，以右拳背为力点，斜击或直击对方之面部。（图 3）

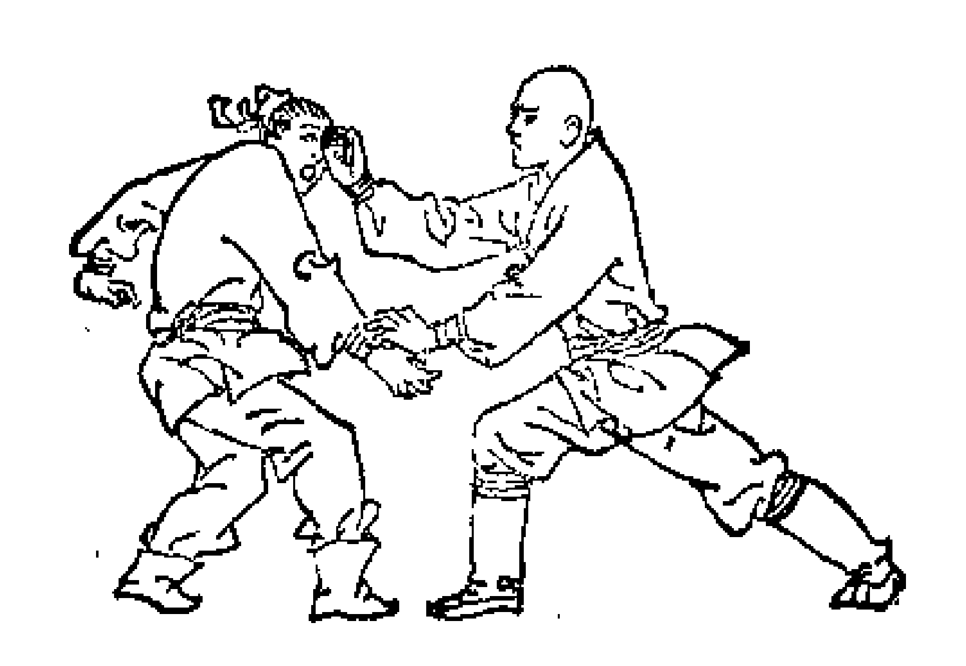


图 3

2 霸王脱盔

①对方右手由左搂握我脖。（图4）



图 4

②我腰微向右拧，左手上托握其左肘，然后猛低头向左由对方右臂下钻出，右手抓其右手腕。（图5）



图 5

⑧随即我右手向里反拧其右手腕，左手推压其肘。对方必感疼痛而前伏被擒。（图6）（如我右手向后猛上扳，左手猛击其背部右侧，对方右肩即脱臼）



图 6

3 抓发扳倒

①我右手抓对方头发。（图7）



图 7

②对方双手扣住我右手背，合力下压我右手腕。（图 8）



图 8

③我顺势进左脚，屈右肘，肘尖向前顶，左手抱其右脚。（图 9）

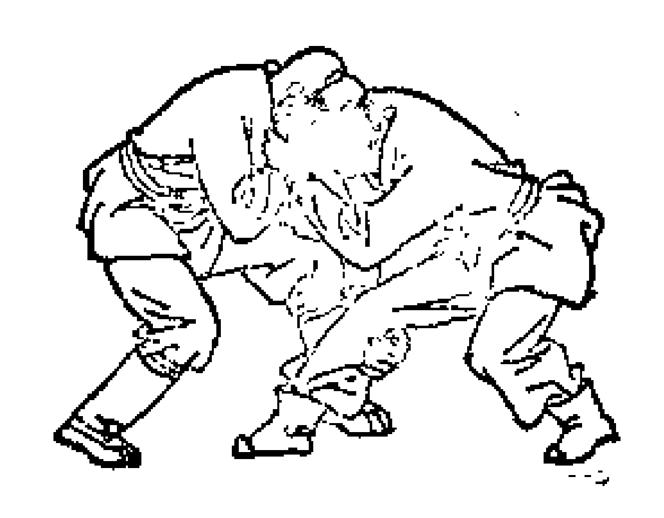


图 9

④随即我右手向前下推，左手向上提拉，对方必仰跌之。（图10）（如我右肘顺势前顶，右手向下拉其头，左手由其后掏裆上提，对方必向前跌之。）

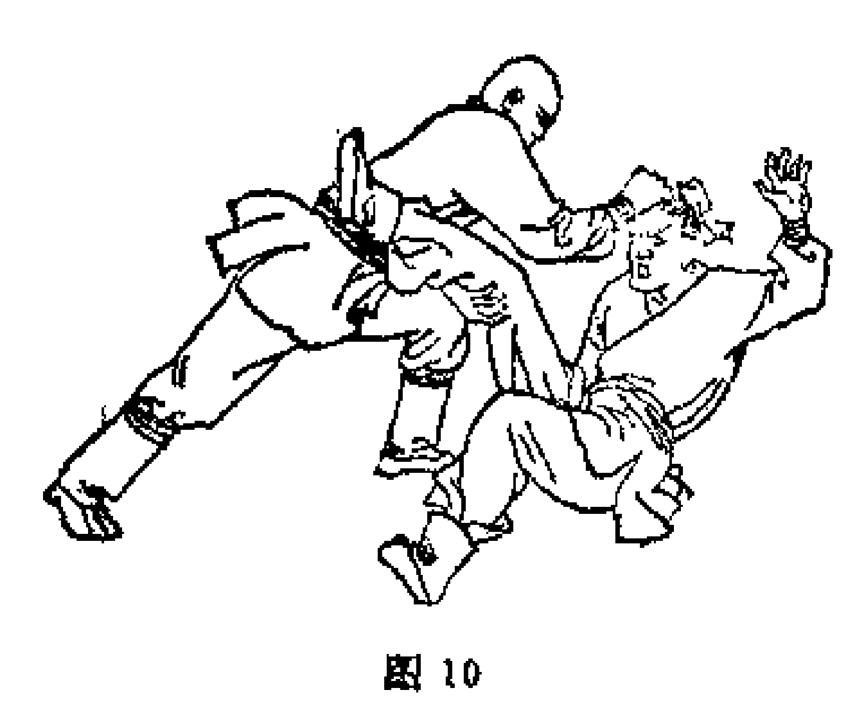


图 10

4 前抓压肘

①我前衣襟被对方右手抓住。（图11）



图 11

②我右手扣住对方右手背，体微右转将其腕拉直。同时，左臂屈肘以大臂由上向下挟压对方右小臂。（图12）

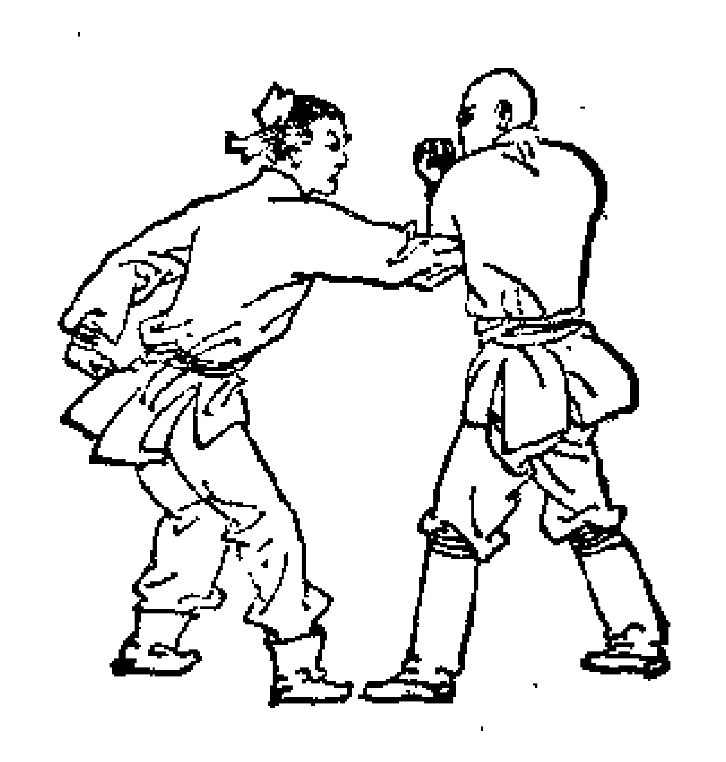


图12

③随即我向下缩身，左大臂向对方右手腕拳轮一侧施加压力。同时，右手向上拧扳其手，对方必感剧疼。（图13）

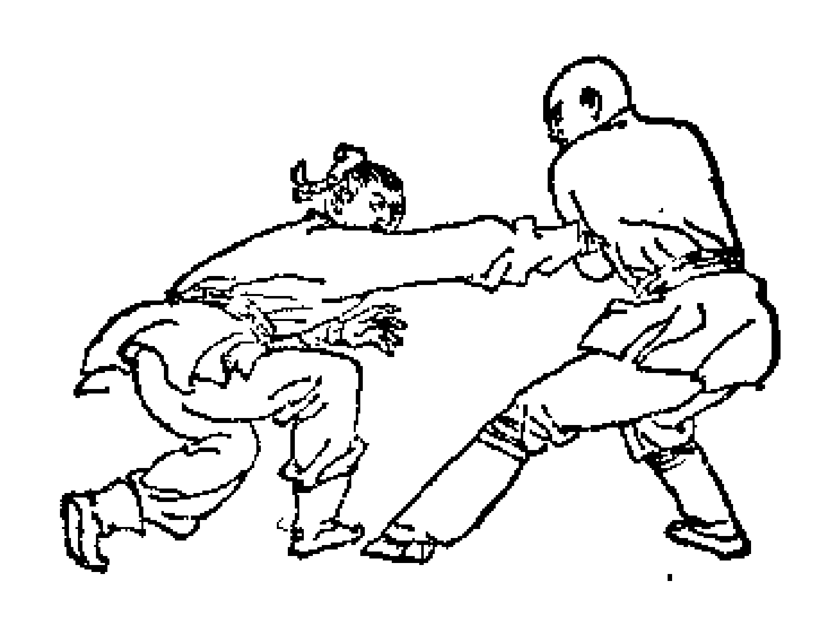


图13

5 后抱转打

①对方由后双臂抱住我腰部。（图 14）



图 14

②我猛仰头，用后脑撞击对方面部。（图 15）



图 15

③随即我向右后拧腰。同时，右臂屈肘以肘尖为力点，横贯其右耳，即解脱。（16）



图 16

6 顺手牵羊

①对方右手企图抓我前衣襟，或击我胸部。（图 17）



图 17

②我双手抓住对方右手，使其手心向己方，其手背，向下捲其右手腕。（图 18）

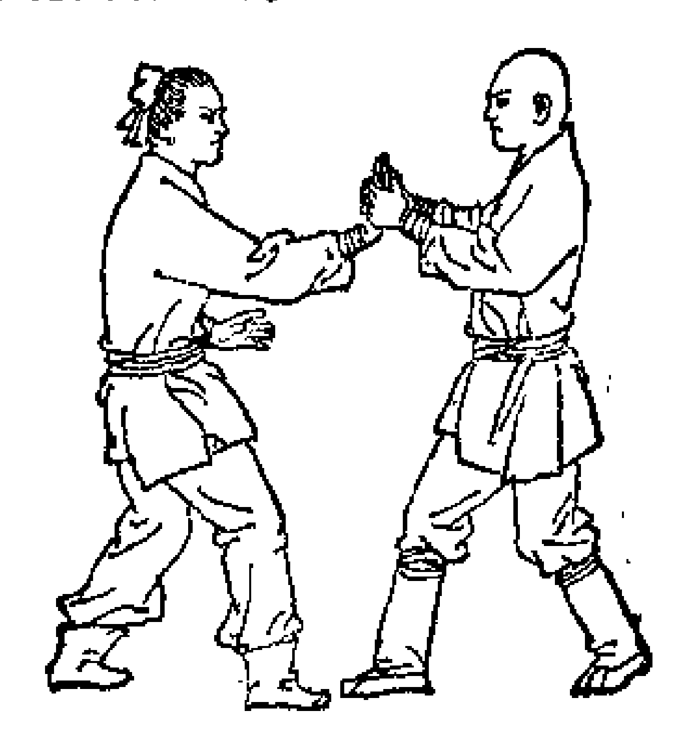


图 18

③随即我向后撤右脚。同时，双手向右向下拉带对方，使其伏身跌之。（图 19）

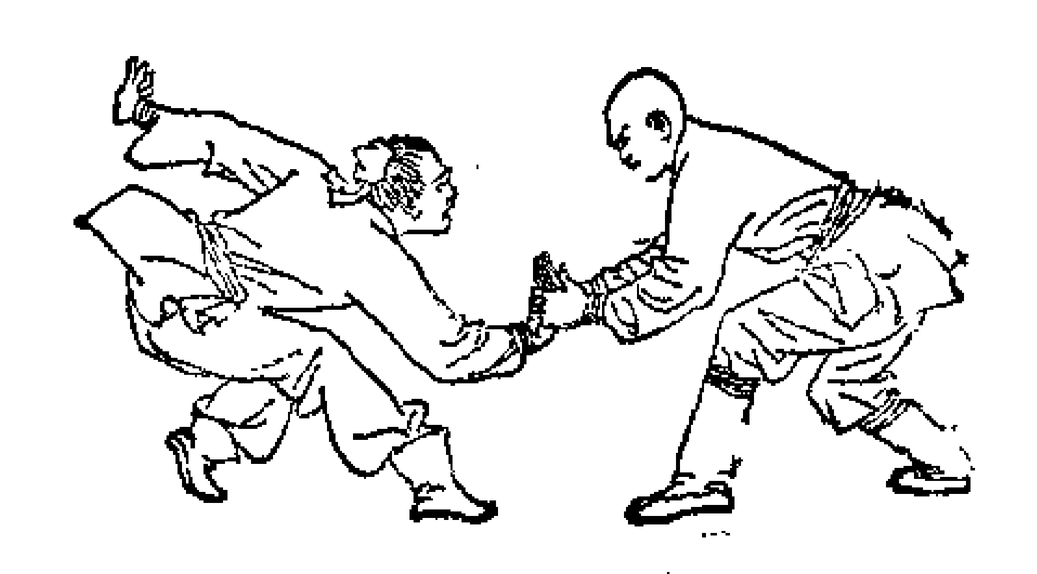


图 19

(二)

7 前抱拧瓜

①对方由前双臂抱住我腰部。（图20）



图 20

②我左脚向左迈开一步，左手托住对方的后脑，右手按住对方的下颏。（图21）



图 21

③我双手合力逆时针方向拧转其头，即解脱。（图 22）



图 22

8 卸手靠打

①对方右手抓我左肩。（图 23）

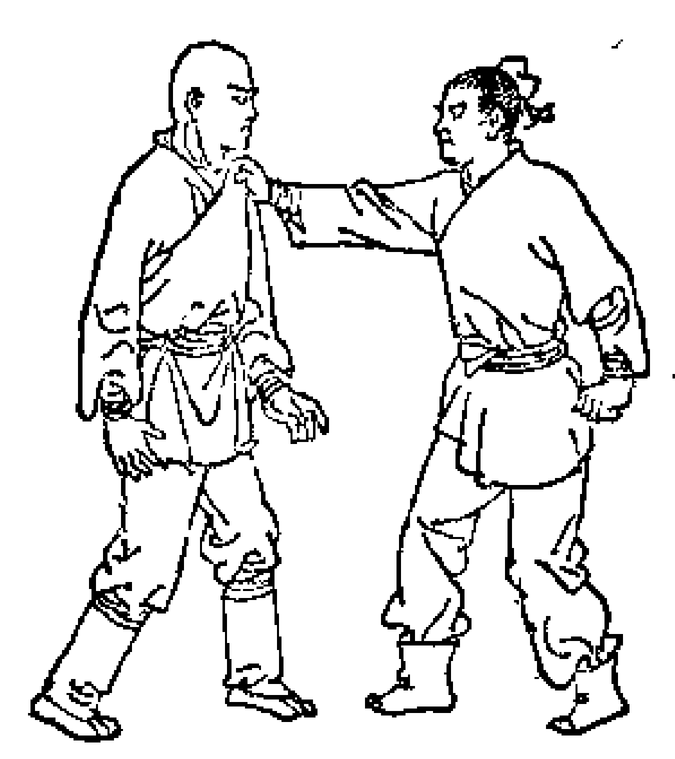


图 23

②我右手扣按对方右手背，然后右手反拧卸其手，并向右下方刁拉，乘势腰向右拧，以左肩撞击其右臂。（图24）



图 24

③然后我左手经对方右臂下穿过，上打其面部，下打其裆部。（图25）



图 25

9 巧破腰索

①对方由后将我双臂抱住。（图 26）



图 26

②我速下蹲。同时，双手按自己腿根，两臂屈肘用合力向上、向外撑胀其臂。（图 27）



图 27

③随即我向右转体，向其裆内进右脚。同时，右臂屈肘，以肘尖顶撞其心脏。（图 28）

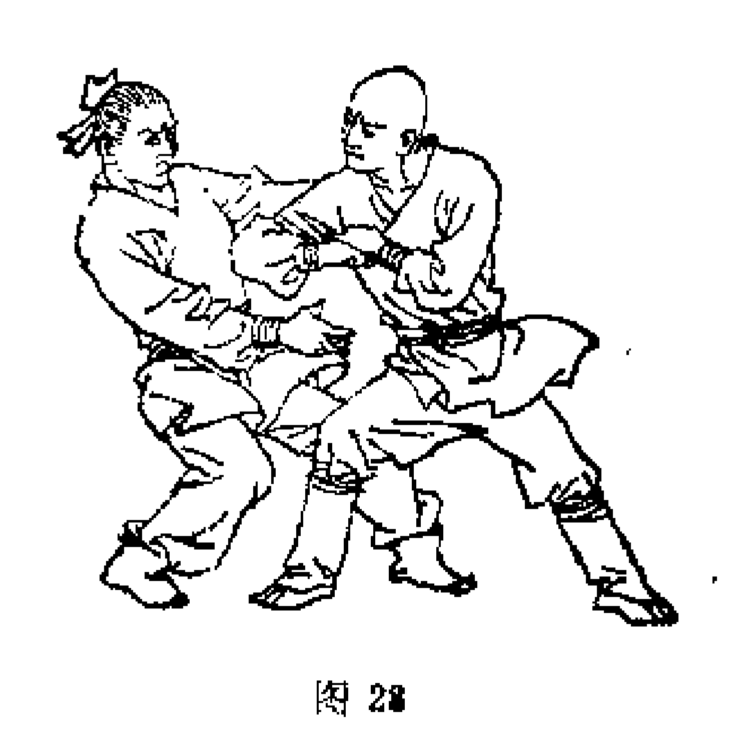


图 28

10 拿肘抡打

①对方右手从外侧拿住我左肘关节。（图 29）

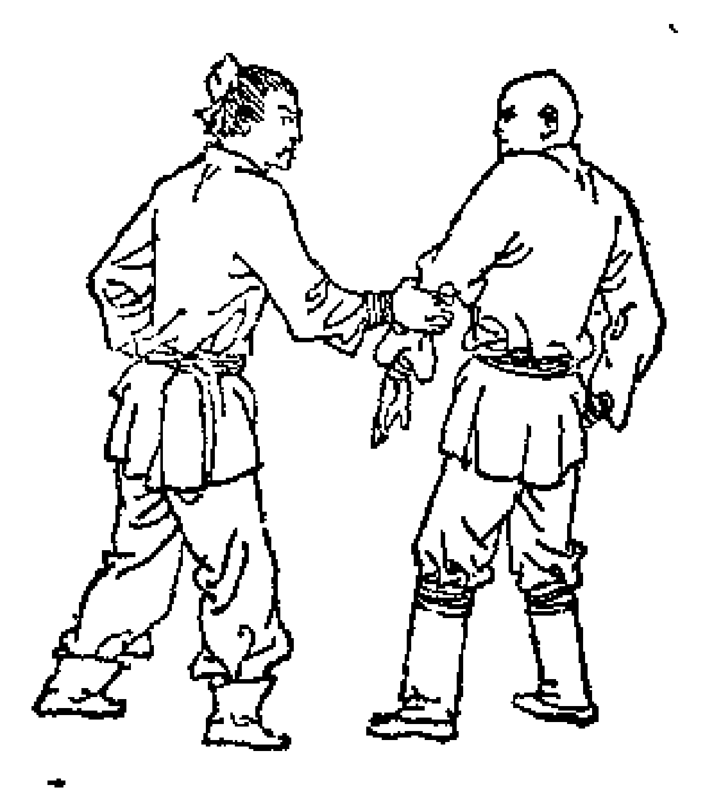


图 29

②我左肘突然向右猛上举至右肩前，即可解脱。（图30

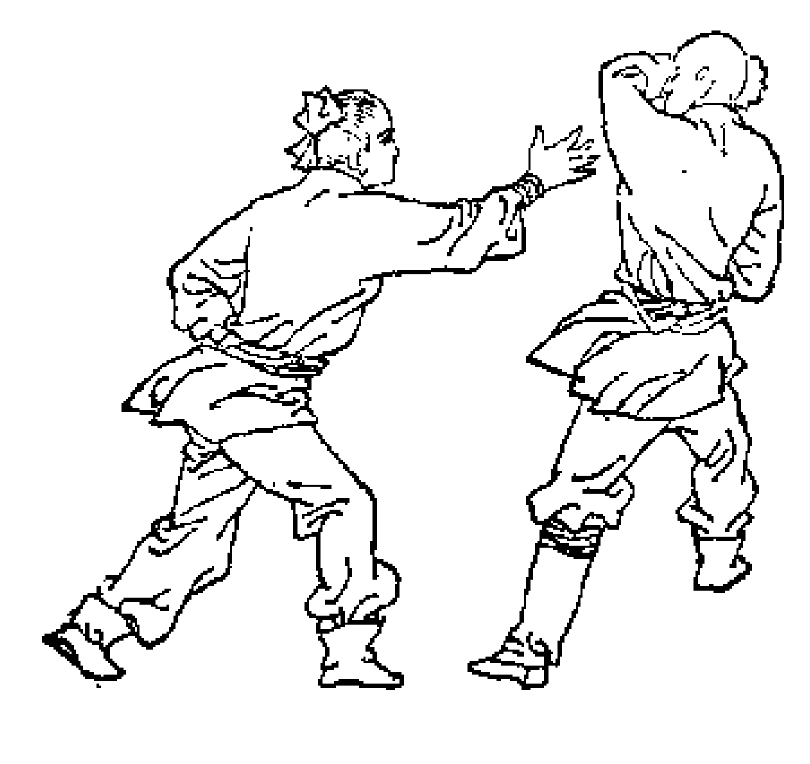


图 30

③随即我右手下压共右手，以左拳背为力点，抢打其面部。（图31）

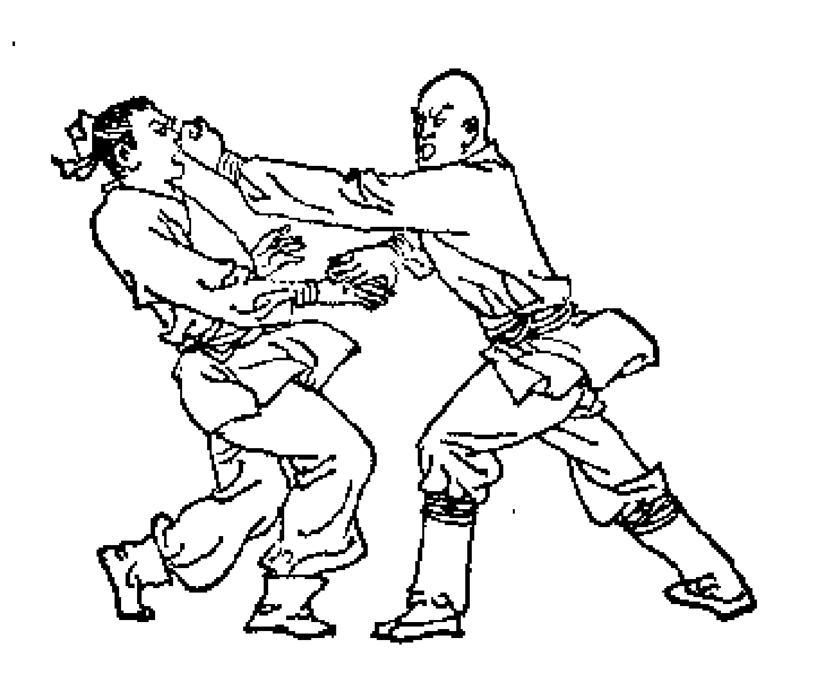


图 31

11 抱肘卸臂

①对方用右"通天炮"击我下颏。（图 32）



图 32

②乘对方右拳上冲时，我速向后缩身，左手抓对方右拳，并用力向左推拧，迫使其臂屈肘。同时，右手从对方右臂下穿过，握住其拳。（图 33）



图 33

③我双手合力向下拧扳其右臂，而卸之。（图 34）



图 34

12 盘龙进肘

①对方左手抓住我左手腕后拧。（图 35）

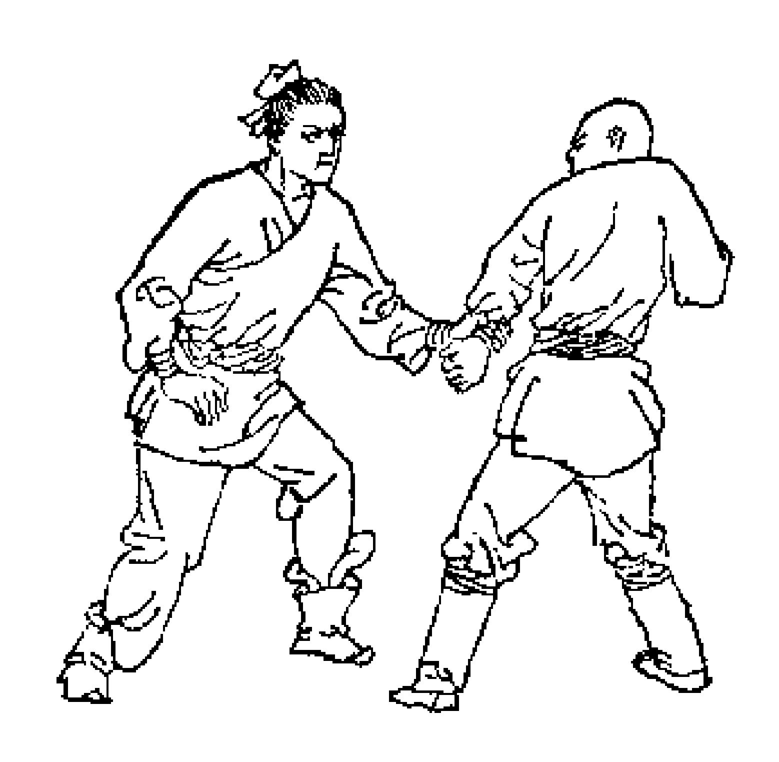


图 35

②我顺其拧劲向右转体180度，同时，右脚向后撤，由后锁住其左腿。（图36）

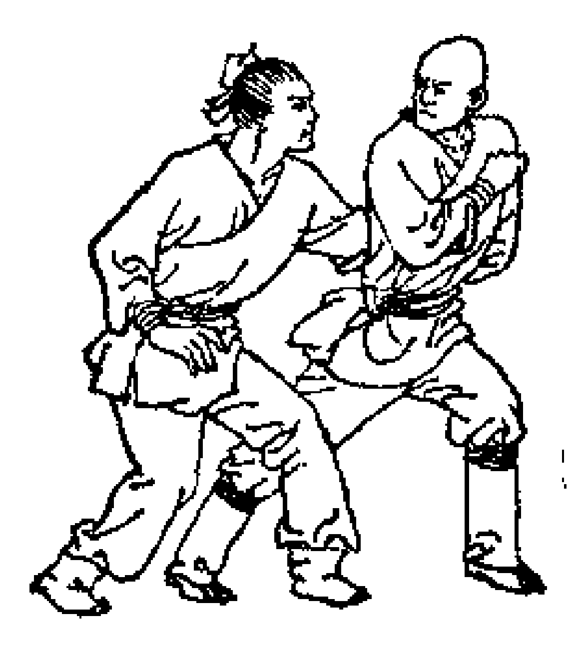


图36

③我继续向右转体180度，右臂屈肘以肘尖为力点横击其胸。对方必仰面而跌之。（图37）



图37

(三)

13 后抓双肩

①对方从身后双手抓住我两肩，企图将我扳倒。（图 38）



图 38

②我速向右转体进右脚，两腿下蹲成马步，右臂屈肘，以肘尖为力点顶其心脏。（图 39）



图 39

③随即我向左拧体，随拧体势用右掌拍击对方裆部。（图40）



图 40

14 抓肩拧臂

①对方左手由前抓我右肩。（图41）

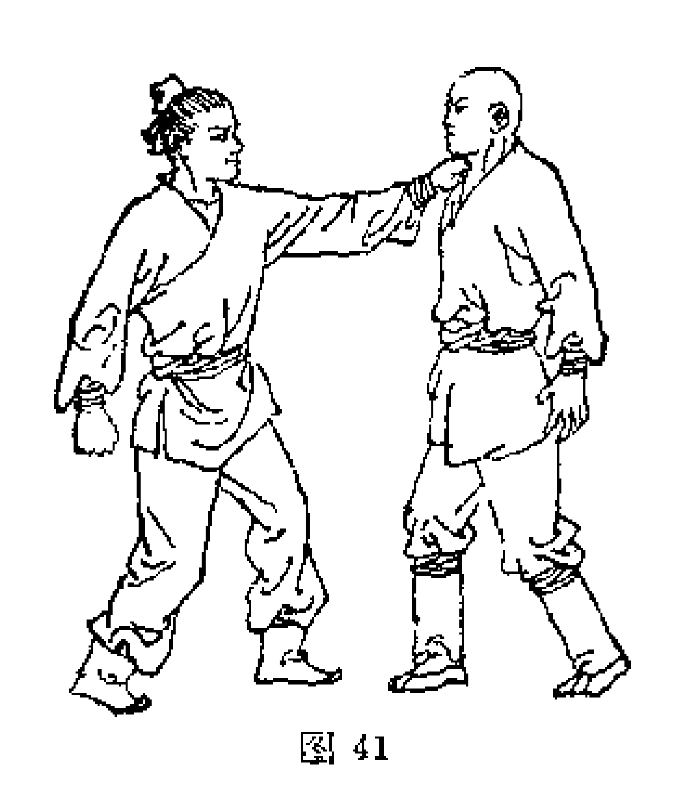


图 41

②我左手扣住对方左手背，右手抓托其左肘。（图 42）

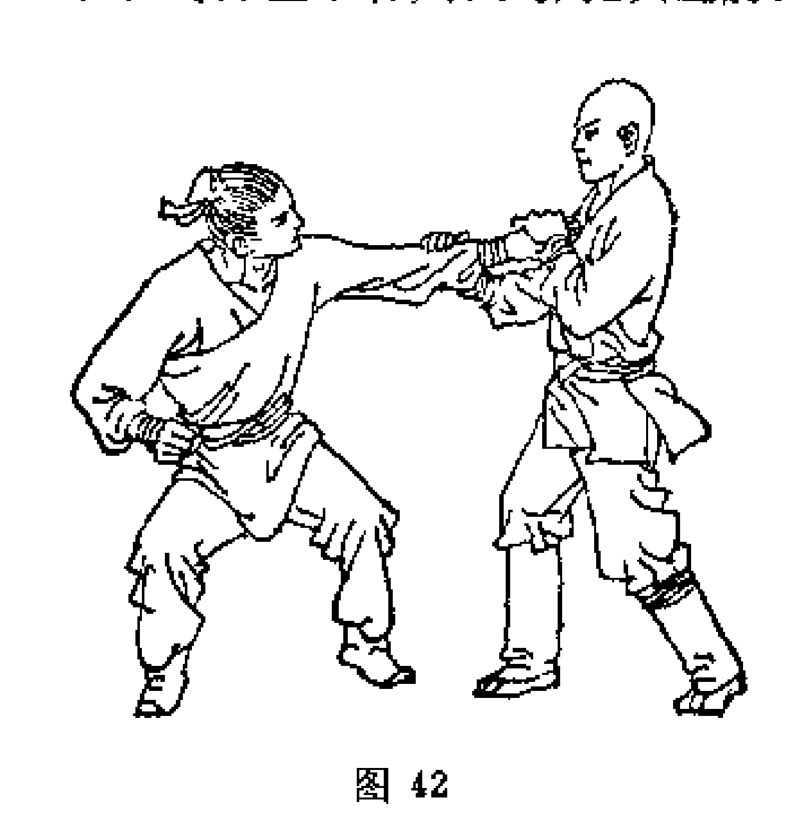


图 42

③我双手合力向左下拧转其左臂。对方必感剧疼而伏身跌之。（图 43）（如我左手向后猛上扳，右手猛点击其背部左侧，其左肩即脱臼。）

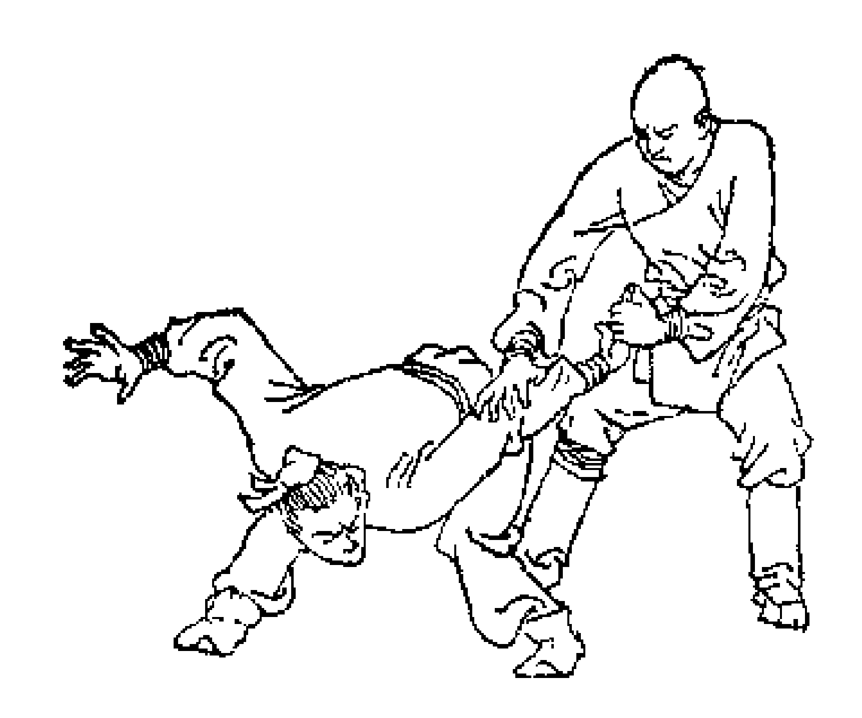


图 43

15 掐脖点击

①对方双手由前掐我脖。（图 44）

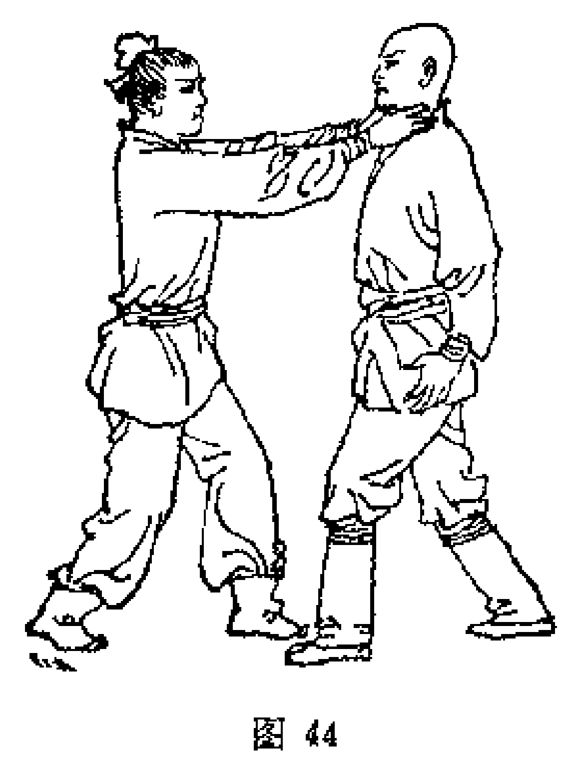


图 44

②我双掌指尖点击其两肋，即解脱。（图 45）



图 45

16　抓腕反抓

①对方右手抓住我右腕。（图 46）

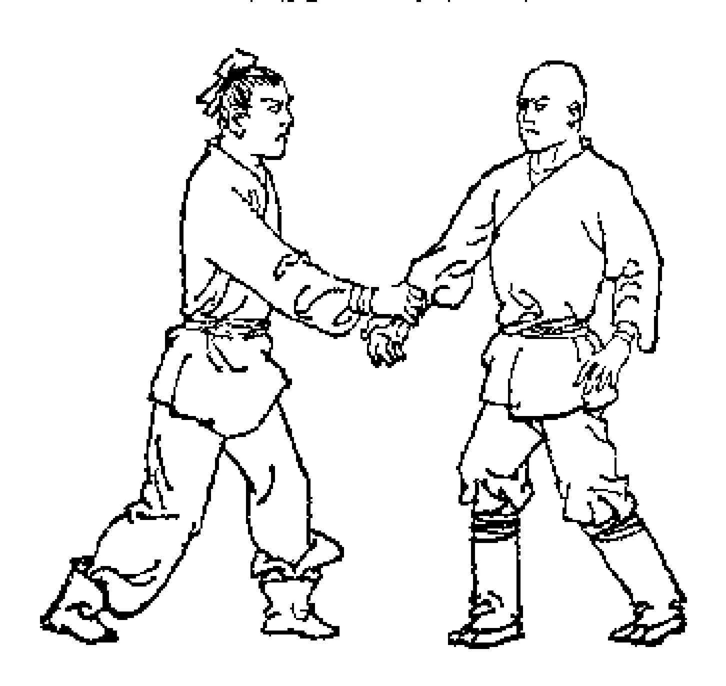


图 46

②我以右腕关节为轴，从下经其腕部外侧向上转，以小指一侧为力点，下切其腕，即解脱。（图 47）

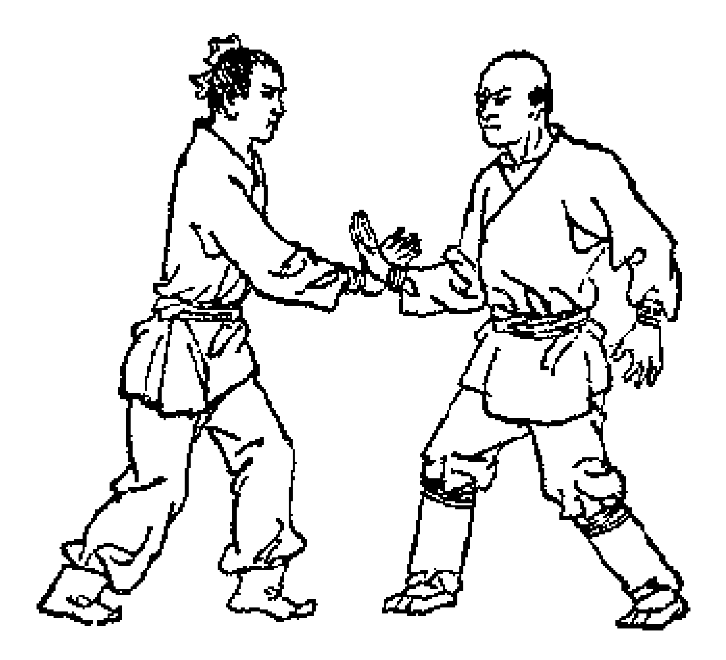


图 47

③随即我右手抓住对方右腕，向右后拉带。同时，进左脚，以左掌横击其面部。（图 48）



图 48

④对方招架我左掌时，我右拳直击其软肋，对方必重我招。（图 49）

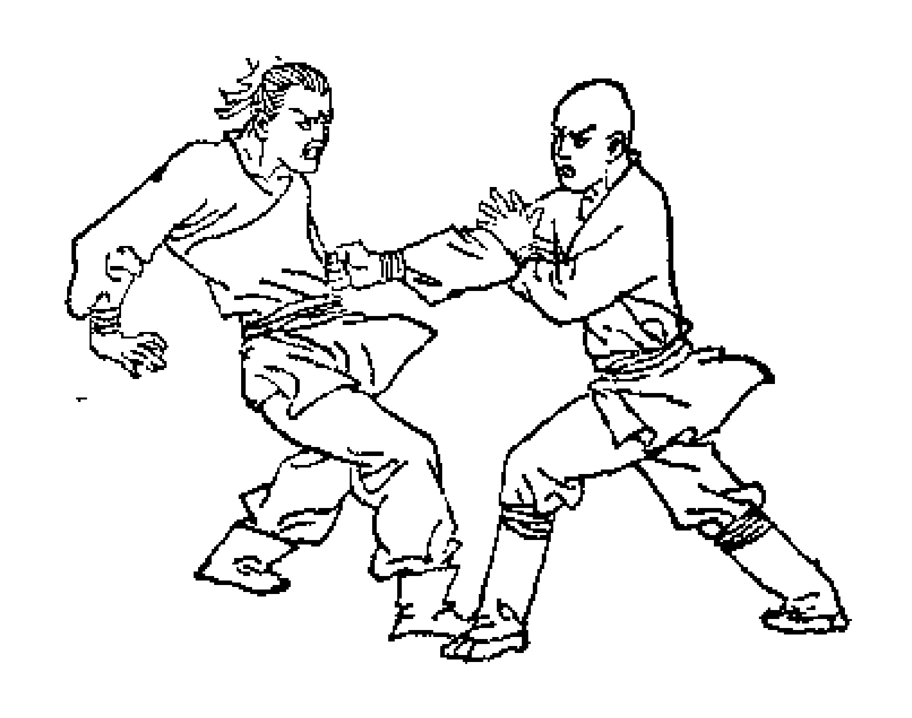


图 49

17 侧卧截腿

①我侧卧，而对方企图扑捉我。（图 50）

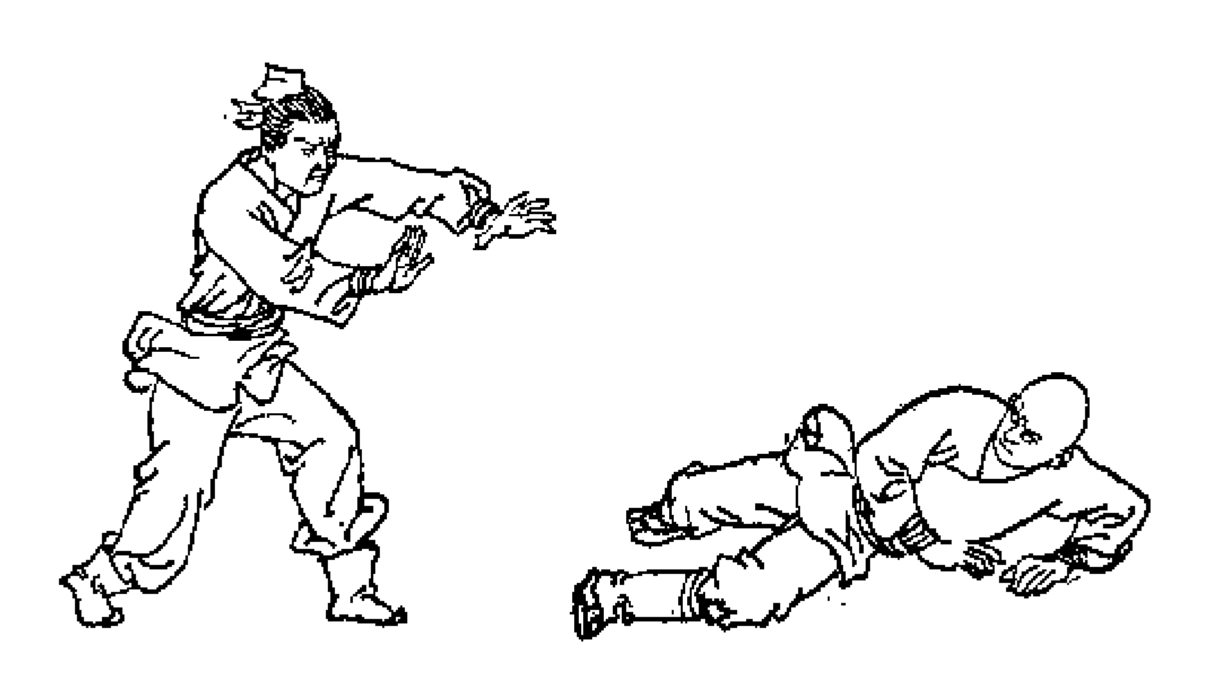


图 50

②当对方进右脚时，我左脚尖上跷锁住对方右脚腕，同时，右腿速屈膝。（图 51）



图 51

③随即我左脚向上钩提，右脚猛蹬其右膝盖。（图 52）

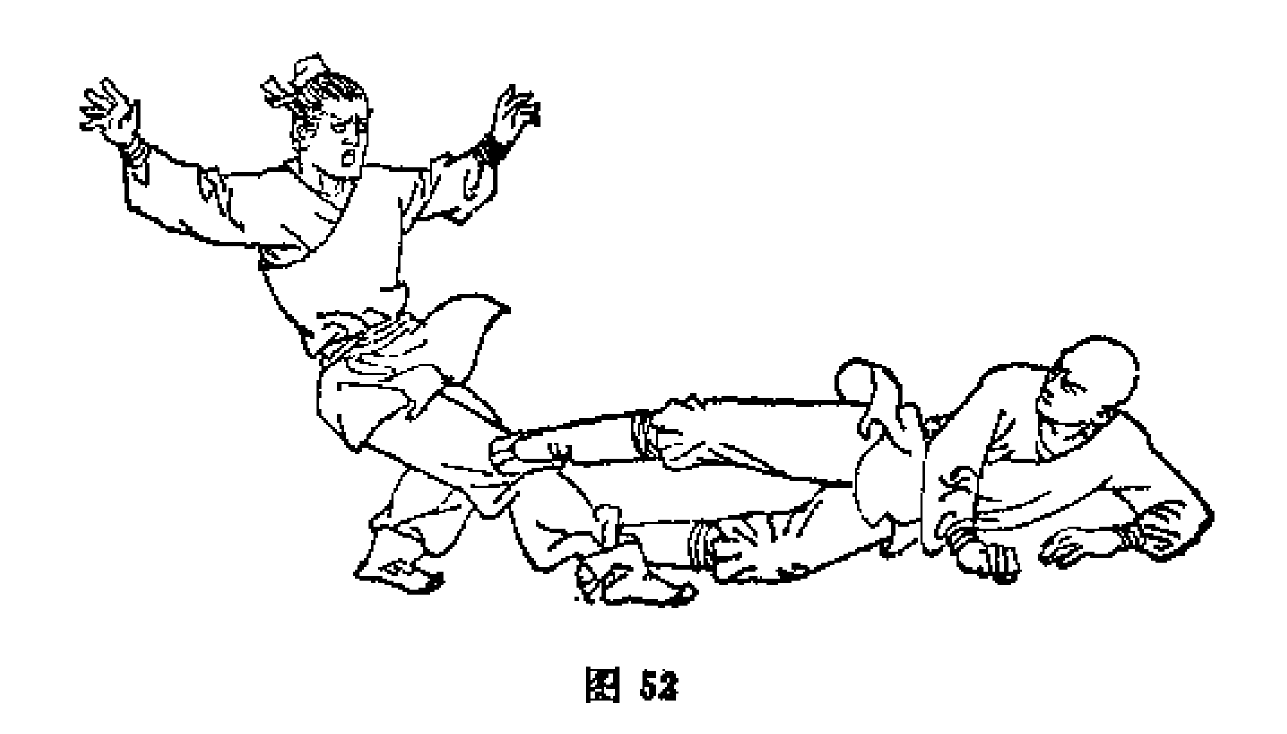


图 52

18 绞肘顶心

①对方左手抓我右拳，右手托我右肘尖，两手绞拧我肘。（图 53）



图 53

②我右脚向前进步，体稍下蹲，然后向左转体180度，头由自己右臂下钻出。（图54）



图 54

③我速以左肘尖向其心脏顶击，即解脱。（图55）



图 55

(四)

19 拧臂扛摔

①对方和我握手。（图 56）

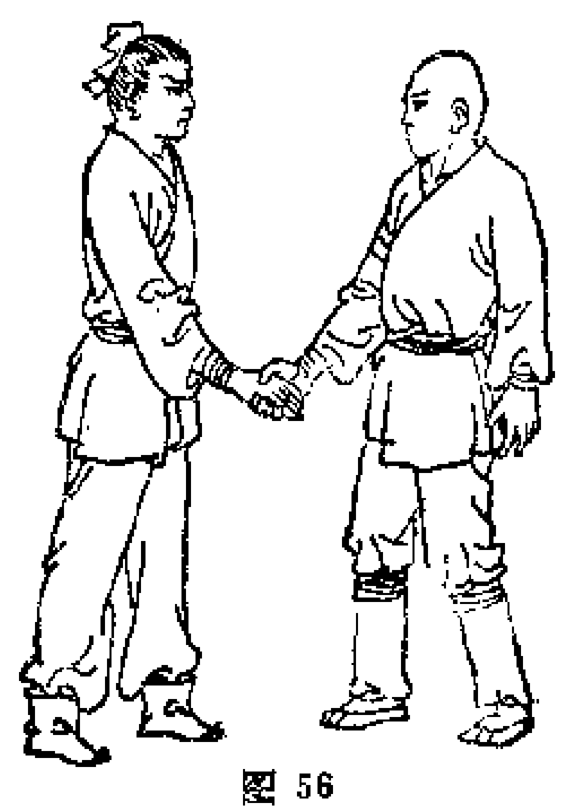


图 56

②乘对方不备，我双手将其右手向上翻，使其手心向上，左脚进步并向右转体 180 度，随转体势下蹲，左肩扛于对方右腋下。（图 57）



图 57

③我双手向前下方扳拉其右臂，臀部上顶，将对方由后向前摔过。（图 58）



图 58

20 双手抓襟

①前衣襟被对方双手抓住。（图 59）

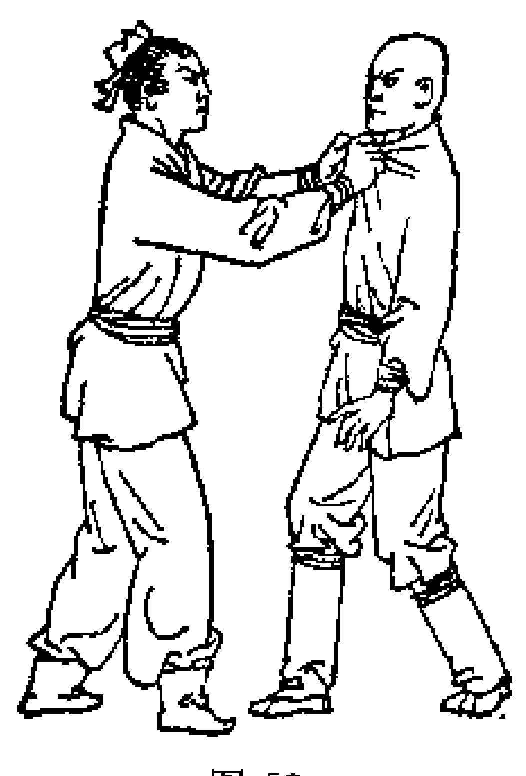


图 59

②我左手经其右臂上越过，抓其左手小指一侧扳拧。同时，右手抓握对方左肘。（图 60）

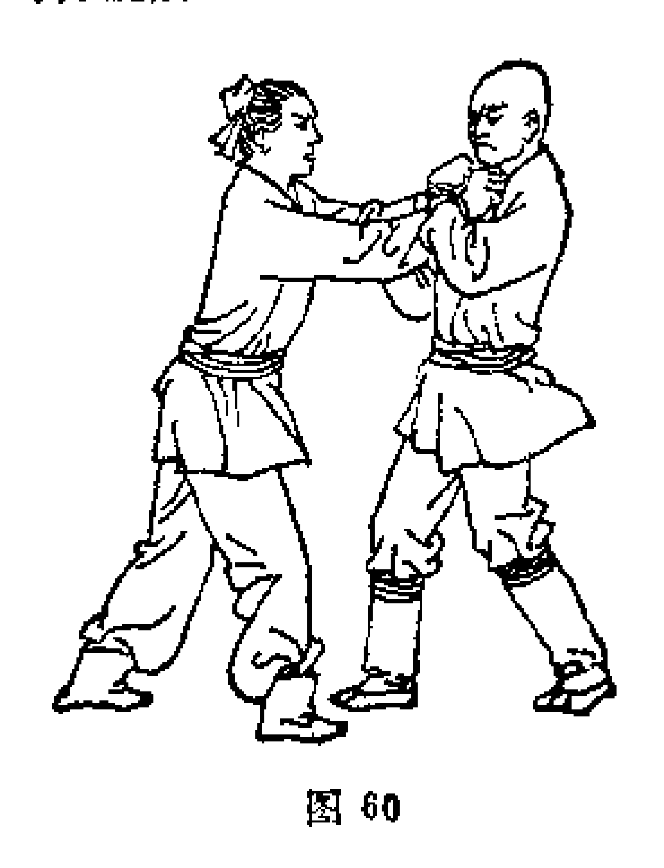


图 60

③随即我向左转体，双手合力扭压其左臂，对方双臂被拧压而感剧疼，即解脱。（图 61）



图 61

21 金鸡掐嗓

①对方右手掐我喉。（图 62）

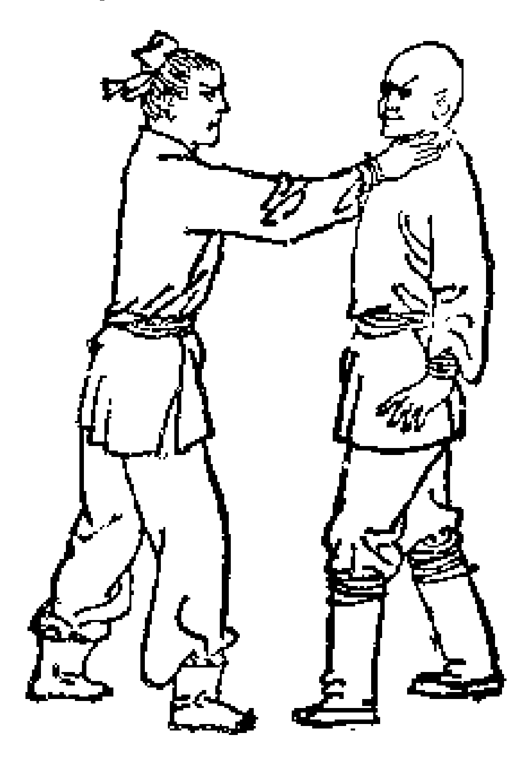


图 62

②我右掌向左下砍击其手腕。同时，提右膝顶撞其裆部，即解脱。（图 63）



图 63

22 倒蹬脱纲

①我右手腕被对方右手抓握，其左手托我右肘向后拧之。（图64）



图 64

②我速向左转体180度，背朝对方，右腿速屈膝提起。（图65）

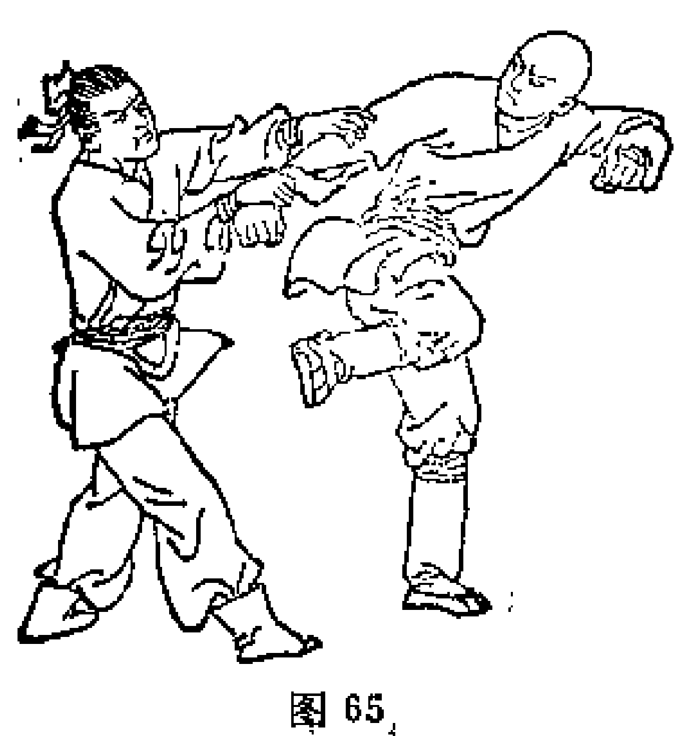


图 65

③随即我右脚向后蹬共腹、对方因被蹬，即脱手。（图66）

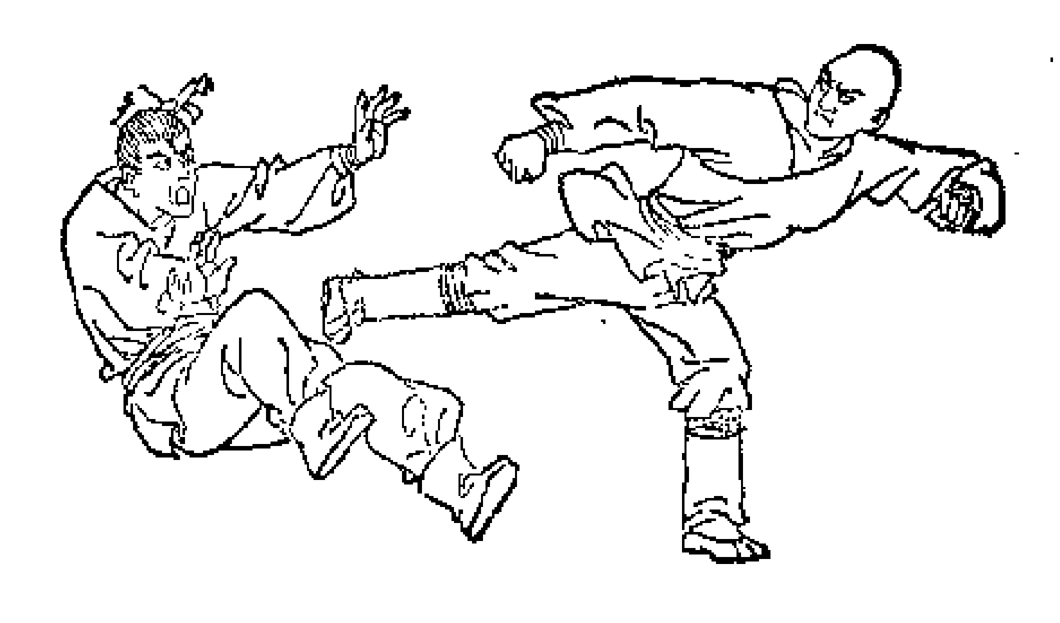


图 66

23 卷腕洗袖

①对方双手抓我右手卷压。（图 67）



图 67

②我顺其势右臂屈肘，左手速由下向上猛力挑切其两腕，右手向下抽拉，右手即解脱。（图 68）



图 68

③我速进右脚，左手上挑架其两臂，右掌以小指一侧为力点，横击其心脏。（图 69）（如我右脚向其左腿后进步，右手向后扳其胸，对方必向后跌之。）



图 69

24 双腕被抓

①对方由前两手抓住我双腕。（图 70）

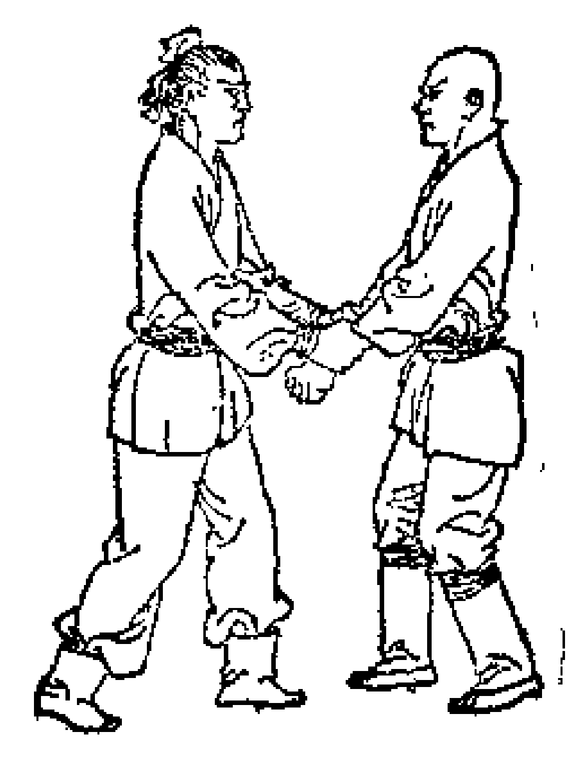


图 70

②我双手握拳，双臂向上猛屈肘上举，即解脱。（图 71）

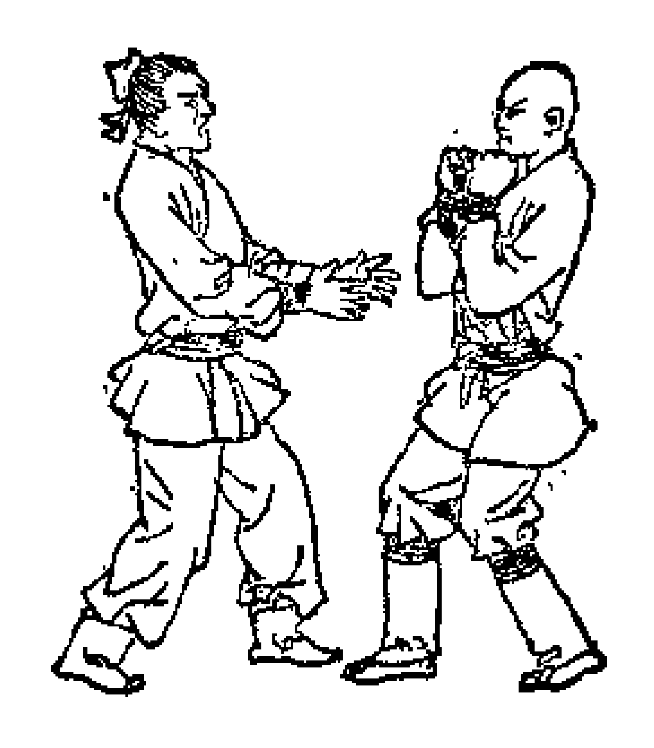


图 71

③随即我双拳向其面部直击。（图 72）



图 72

（五）

25　白马匿蹼

①我右脚踢对方时，被对方双手抓住。（图 73）

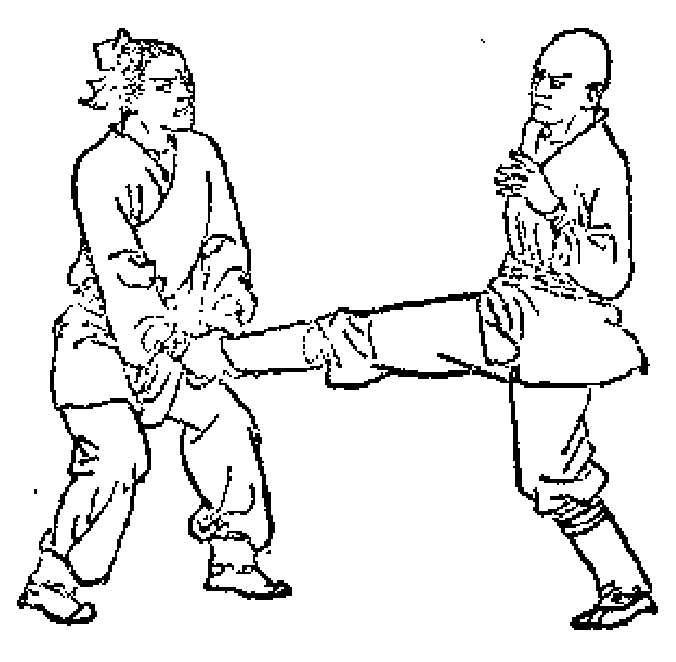


图 73

②我速向左转体180度。右腿屈膝回收。（图74）



图 74

③然后我右脚速向后猛蹬。（图75）

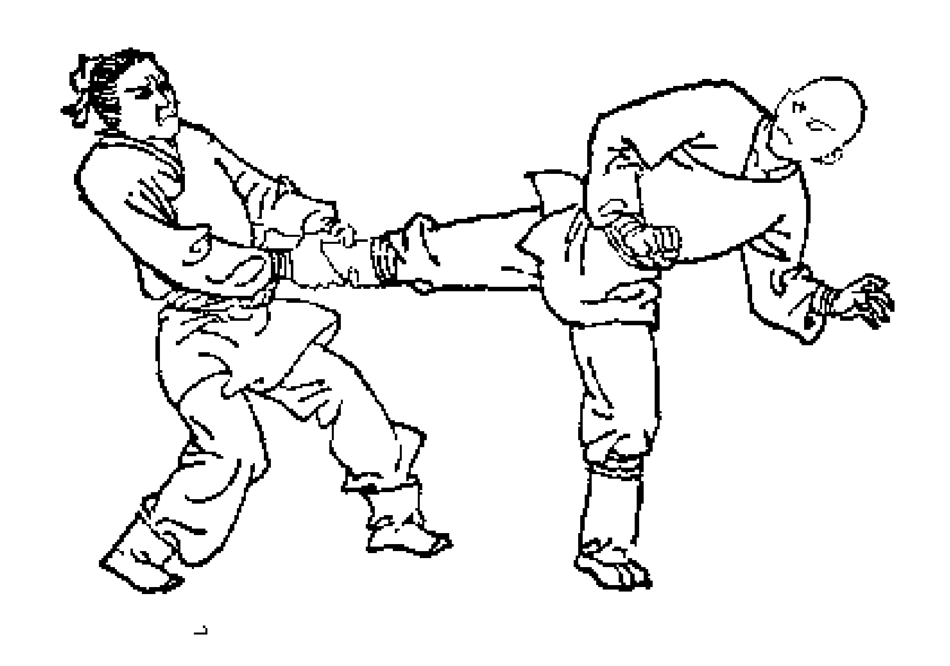


图 75

④如对方仍不脱手，我即双手撑地两臂挺直，右腿屈膝回收。同时，左腿也屈膝抬起，向后猛蹬其面部，对方被蹬必脱手。（图 76）

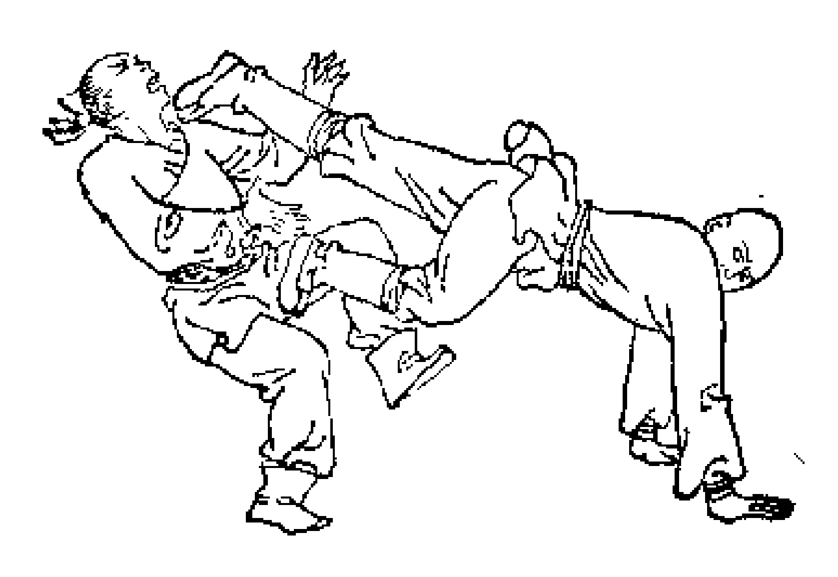


图 76

26 握手绊腿

①对方与我握手。（图 77）

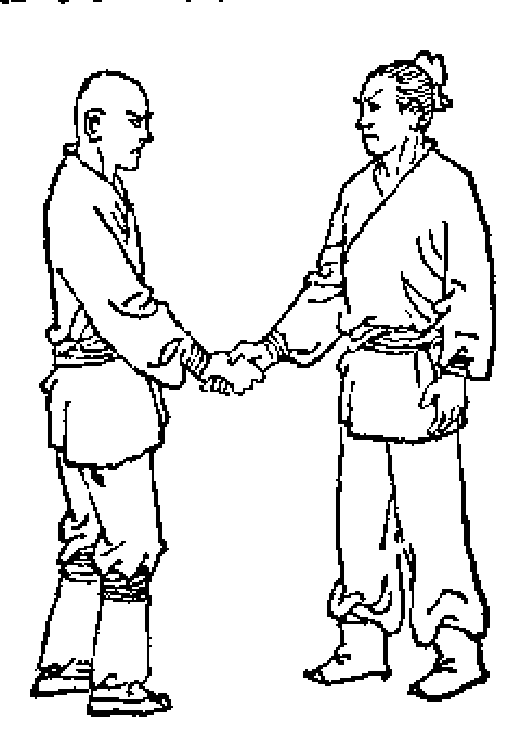


图 77

②乘对方不备，我将对方右手向上翻，使其手心向上，并向右后拉带。同时，左脚向对方两腿间进步，左臂屈肘由上挟住对方右大臂，左手抓其右肘骨，右手向上提拉，左胸下压。（图 78）



图 78

③我猛向右转体，乘转体势将左腿蹬直，双手向右拉带，使对方被绊而伏身跌之。（图 79）

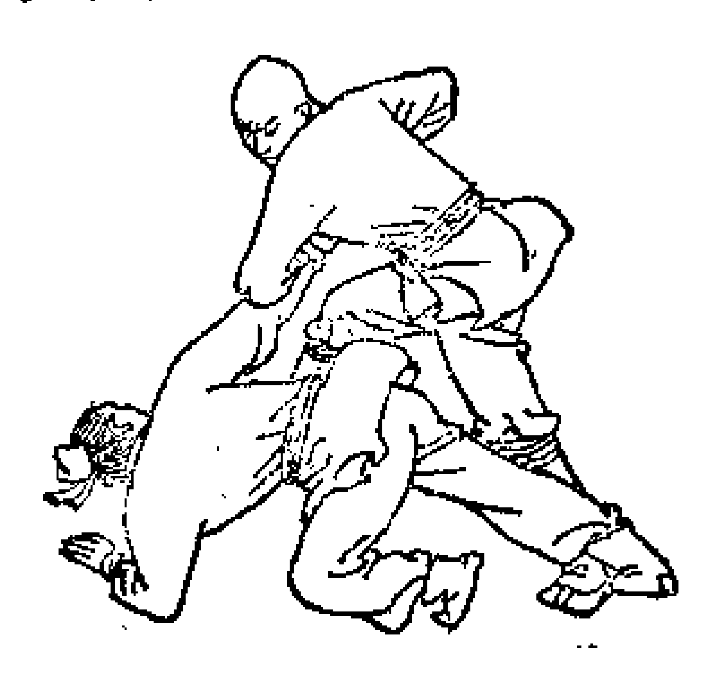


图 79

27 抱拳压肘

①对方用右“通天炮”打我下颏。（图 80）

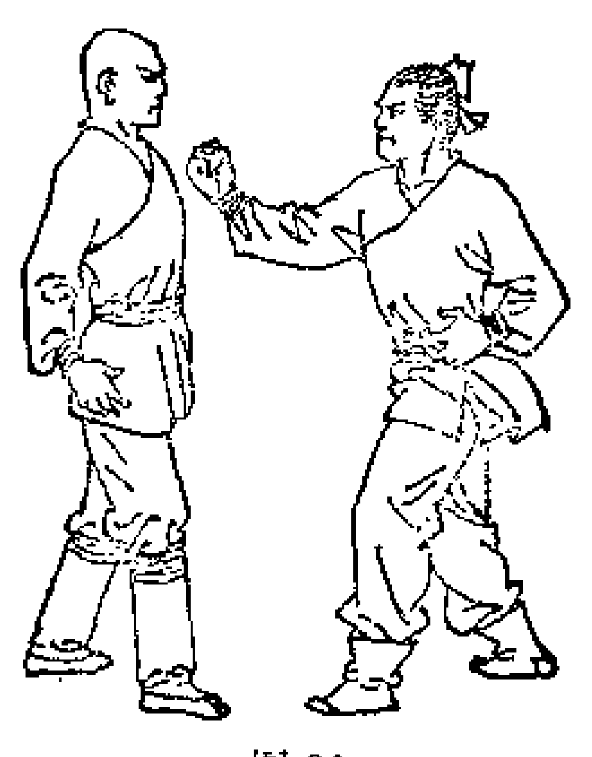


图 80

②乘对方右拳上冲时，我双手抱住其右拳，双手合力向右拧转其腕，迫使对方小臂内旋。（图 81）

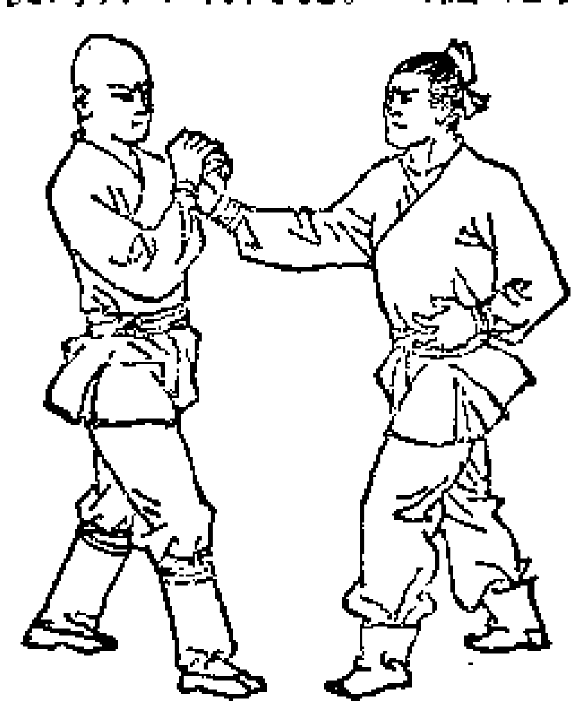


图 81

③随即我右脚后撤，双手向下拉带其右臂，然后我左臂由上挟住其右臂下压，两手握其拳上抬，对方必感剧疼而伏身跌之。（图 82）

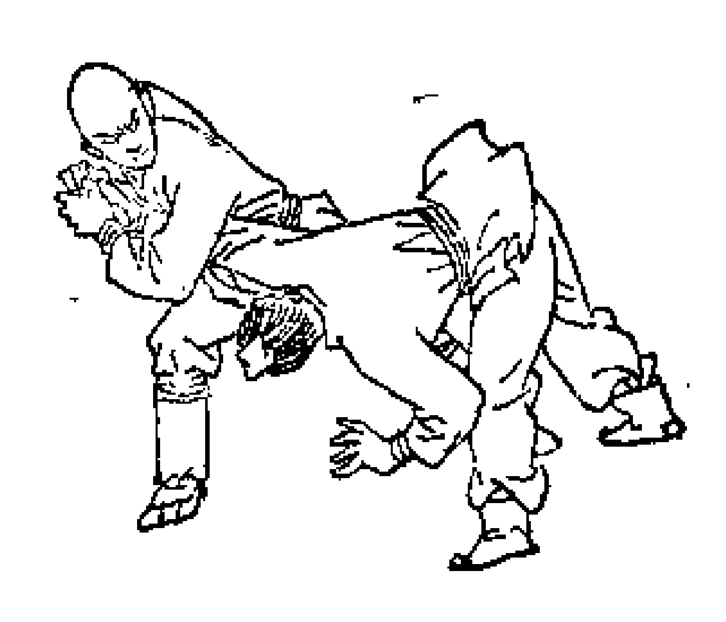


图 82

28　抓腕小缠

①对方右手抓住我右手腕。（图 83）



图 83

②我左手紧扣住对方右手背。（图 84）

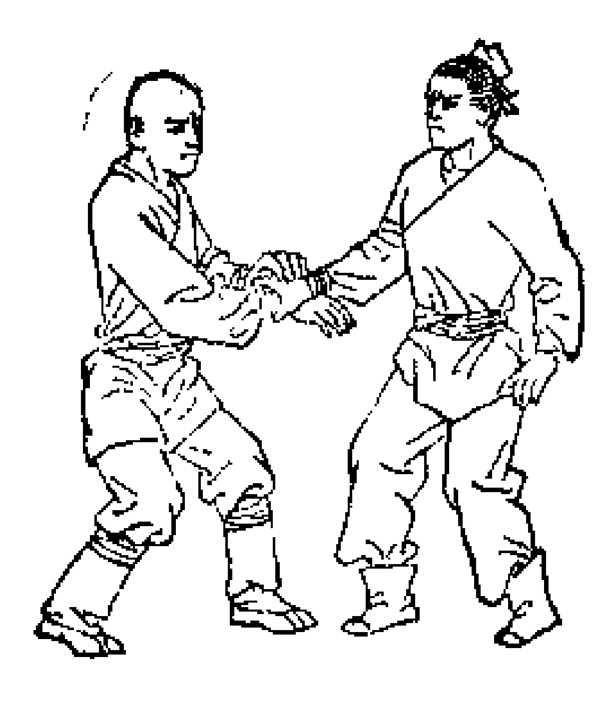


图 84

③我将其右腕拉直、並以右腕关节为轴由下往上拧转，当右掌小指一侧贴其小指一侧腕部时猛向下切压，对方必感剧疼。（图85）

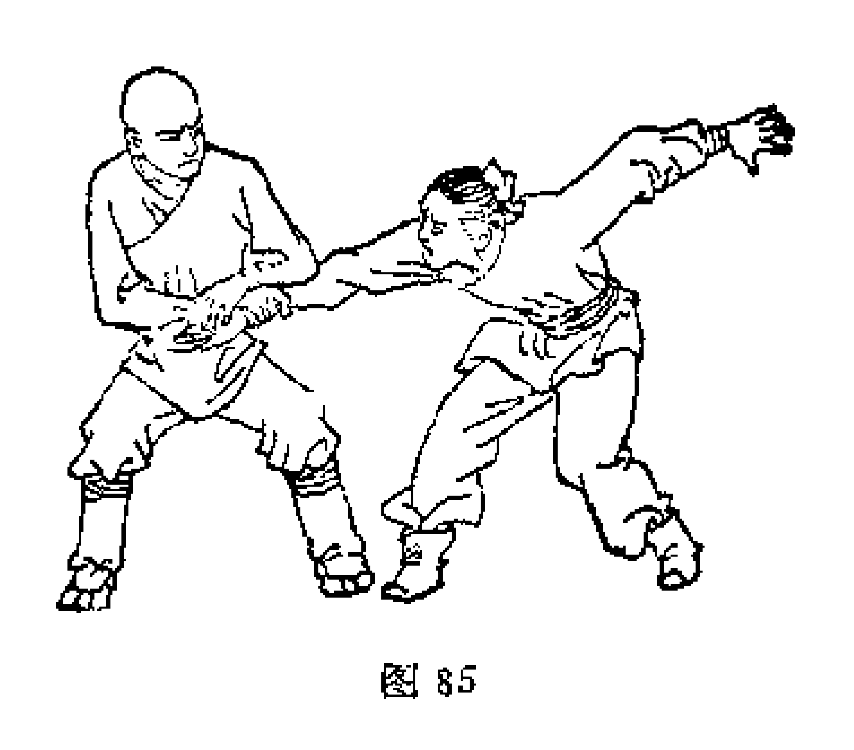


图 85

23 抓背缠臂

①我后衣领被对方右手抓住。（图86）

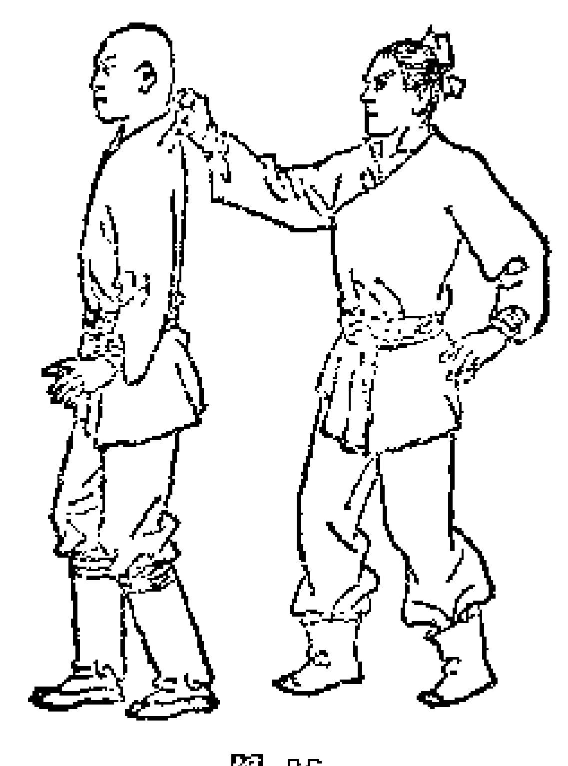


图 86

②我速向左转体180度，左臂屈肘由下向右、向上、向外，缠住对方右臂，体前倾迫使其右臂屈肘。（图37）

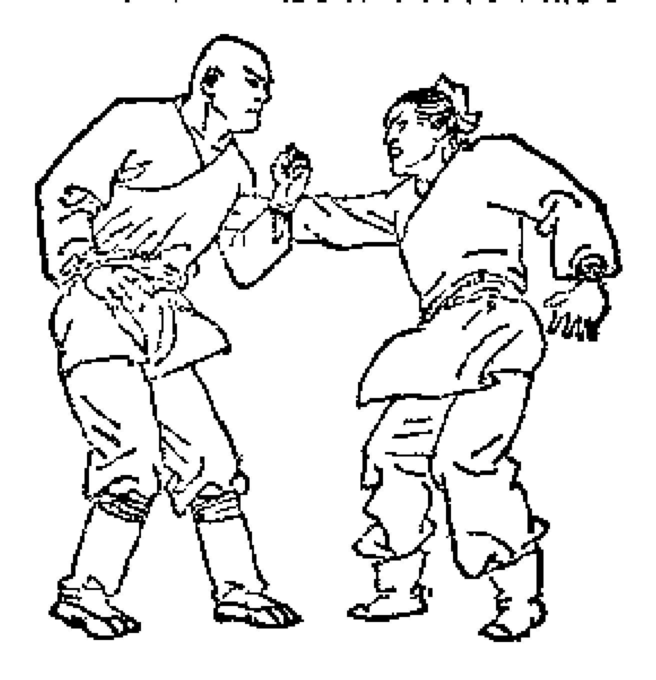


图 87

③随即我提右膝顶其裆部，右手掐其喉。（图 88）



图 88

30 锁腿推摔

①对方右拳击我胸部，我速吞叫胸避其力。（图 89）



图 89

②随即我右手由下向右抓其腕向右推，左手由左托拿其肘，双手合力向右后拉带对方。(图 90)

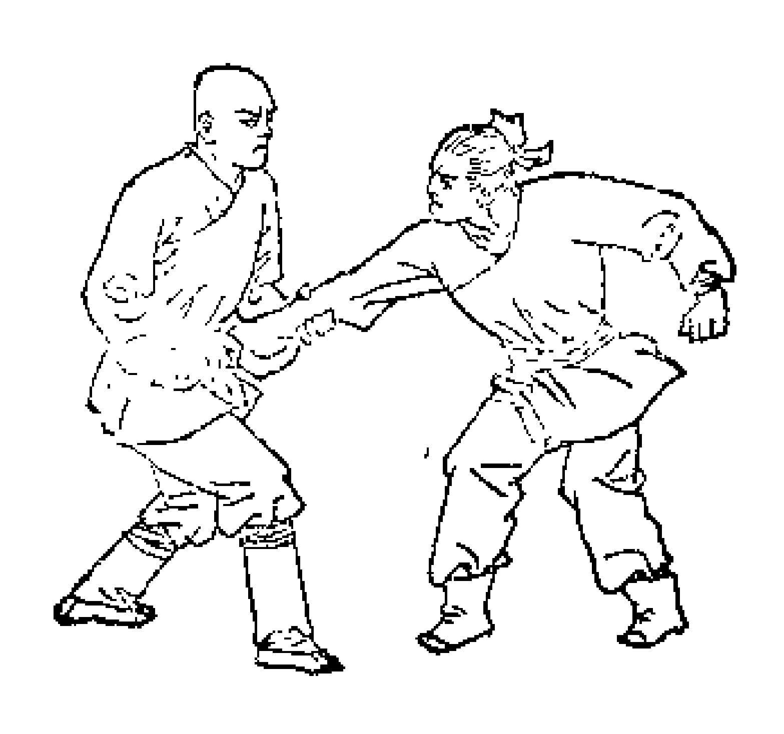


图 90

③当对方向后挣脱时，我顺势进左步由后锁住其右腿，右手向左猛推对方胸部，对方必后仰跌之。(图 91)



图 91

（六）

31　拧腕夺刀

①对方右拳（或持刀）打（刺）我胸腹部时，我速撤右脚，向左闪躲，左手顺势推抓对方右拳（或持刀之手）。（图 92）

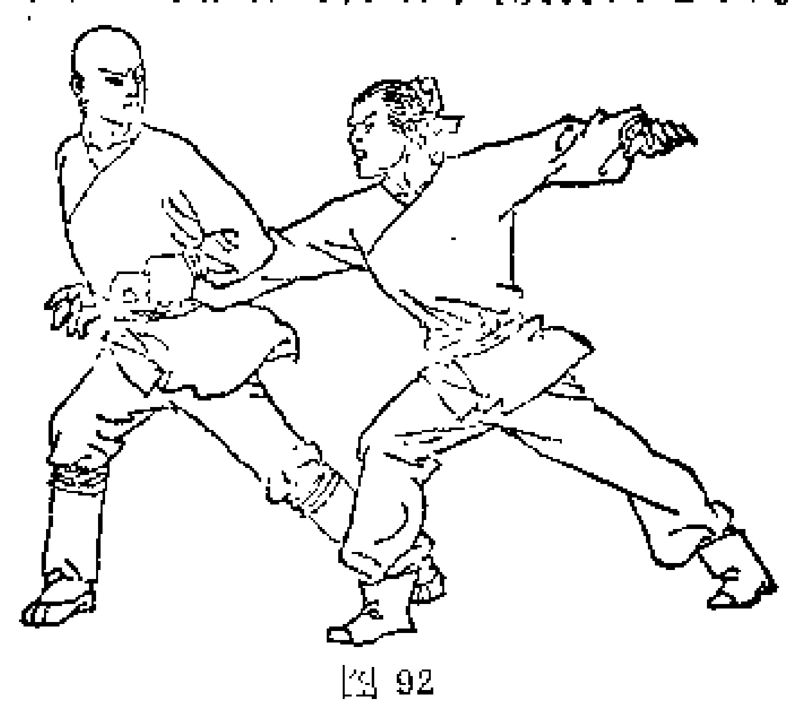


图 92

②随即我右手也抓对方右拳，体向左转。同时，我右腿由后锁住其右腿，双手拇指按住其右手背，捲拧其腕，将其摔倒（或将刀夺下）。（图 93）



图 93

32 掐腕脱打

①我右手腕被对方双手紧掐住。（图 94）

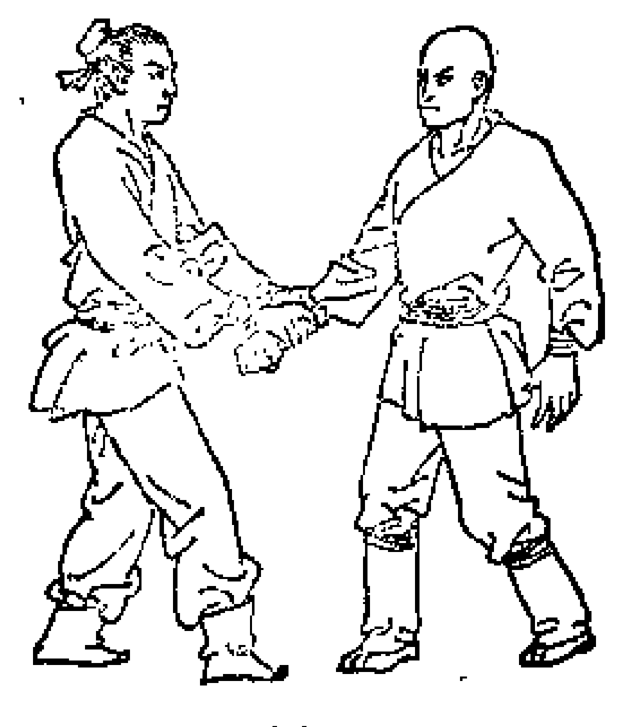


图 94

②我左手由上往其两小臂间握住己右拳。（图 95）

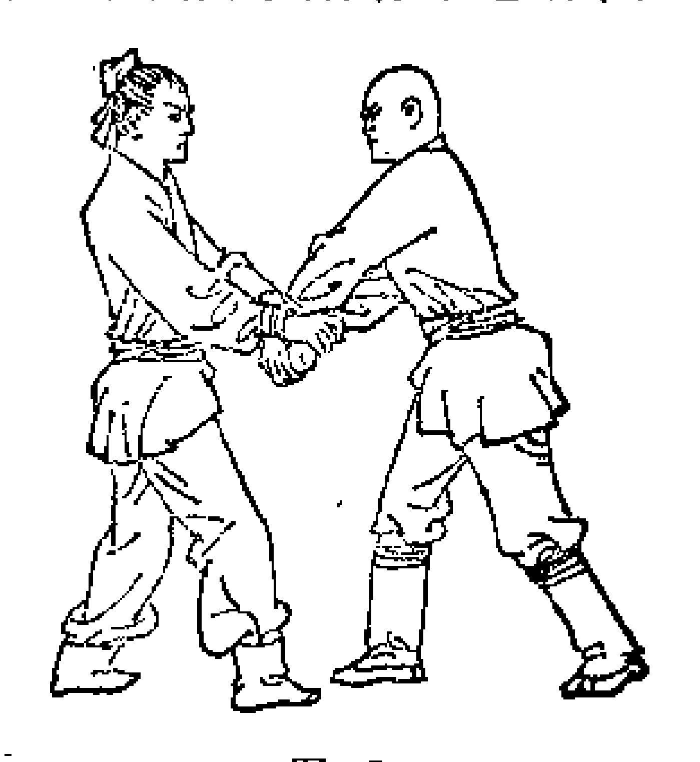


图 95

③我右臂屈肘上举，左手猛向内扳拉己右拳。同时，向左猛转体，即解脱。（图 96）



图 96

④然后我左手下压其双手，以右拳背为力点，反抡打其面部。（图 97）

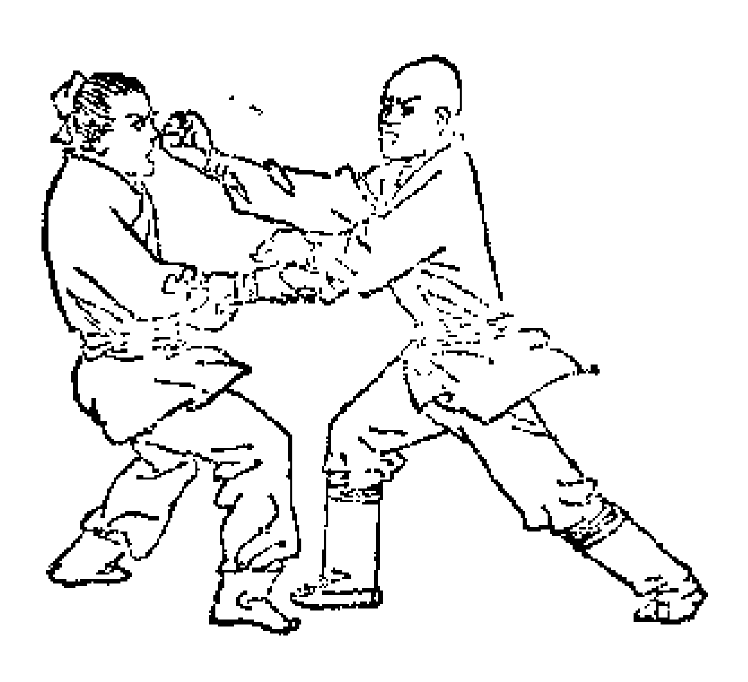


图 97

33 侧背金人

①对方两手抓住我两手腕。（图 98）

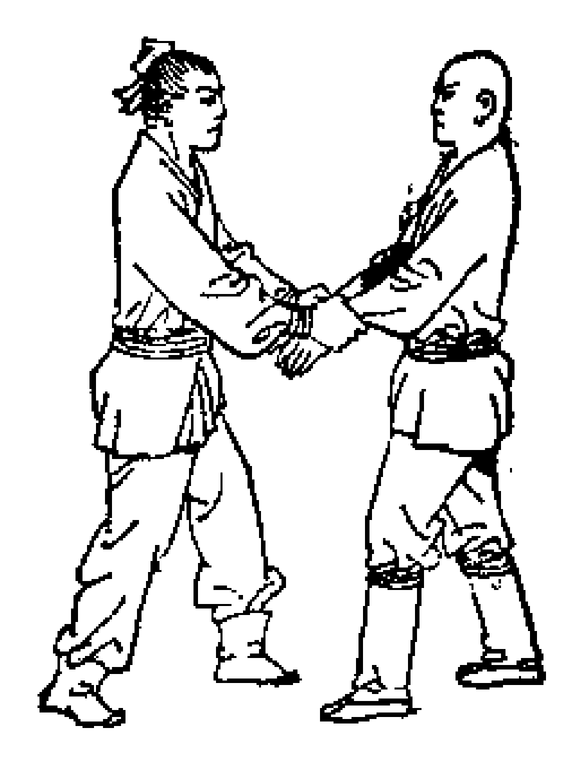


图 98

②我两手速由下向上翻，反抓其两手腕，将其两手交叉（图 99）



图 99

③我再将其左臂掖在其右腋下，右脚上扣步，向左转体180度，下蹲成马步，双手握其右手腕，扛与我右肩上。（图100）



图 100

④我双手往前拉，臀部上顶，合力将对方向前摔之。（图101）



图 101

34 抓腕大缠

①对方左反手握我右手腕。（图 102）

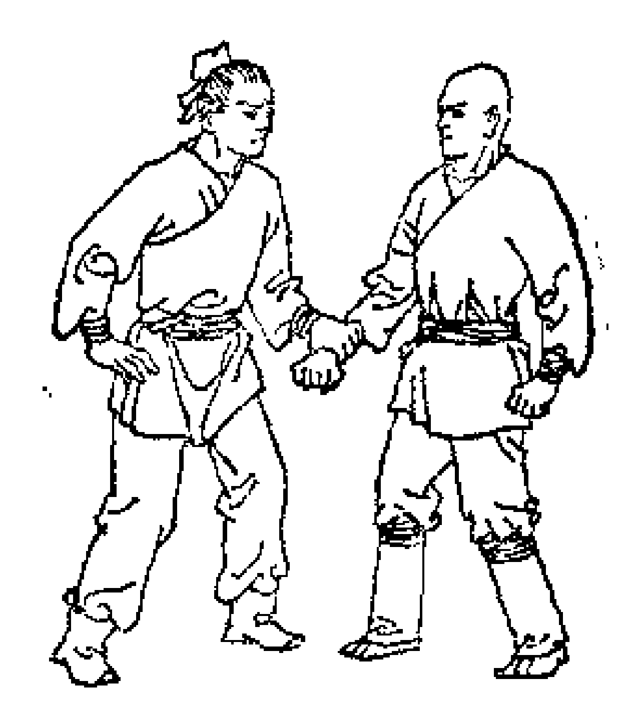


图 102

②我左手紧扣对方左手背，两手往自己腹际拉贴，乘势右臂屈肘，以右小臂为力点下压其左臂，左手上提对方左手，对方必感剧疼。（图 103）

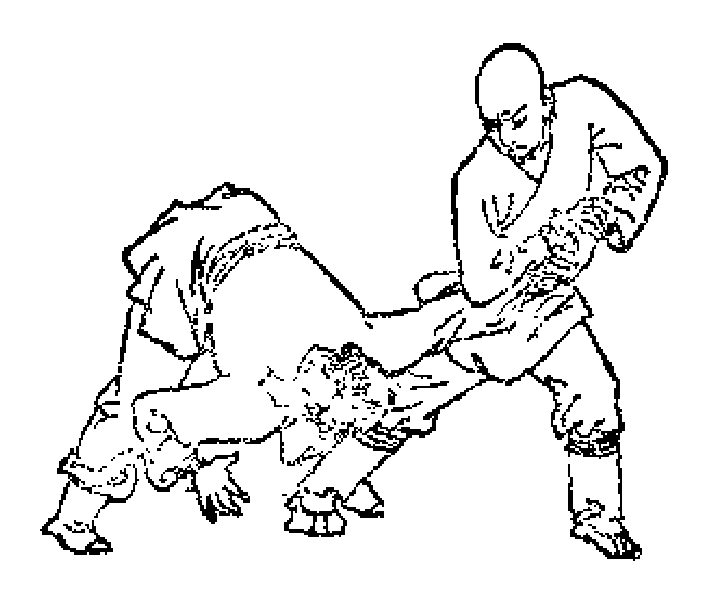


图 103

35 兔滚鹰翻

①对方在前抓我两肩。（图 104）

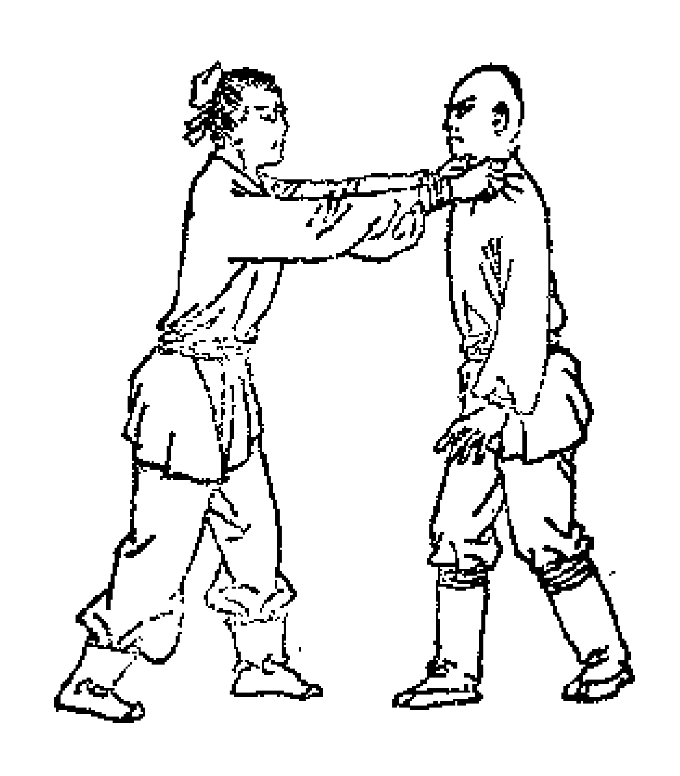


图 104

②我两手抓握对方两手腕，身体向后仰坐，右腿屈膝抬起。（图 105）



图 105

③我乘势仰卧，并用右脚猛蹬对方腹部，将对方摔过去。（图 106）



图 106

36　迭肘解脱

①我抓对方右手腕，对方用小缠丝拿我。（图 107）



图 107

②我速将右腿撤至其左腿后，迭右肘，肘尖朝对方，同时，左手在自己右小臂下穿过，抓住对方右小臂。（图 108）

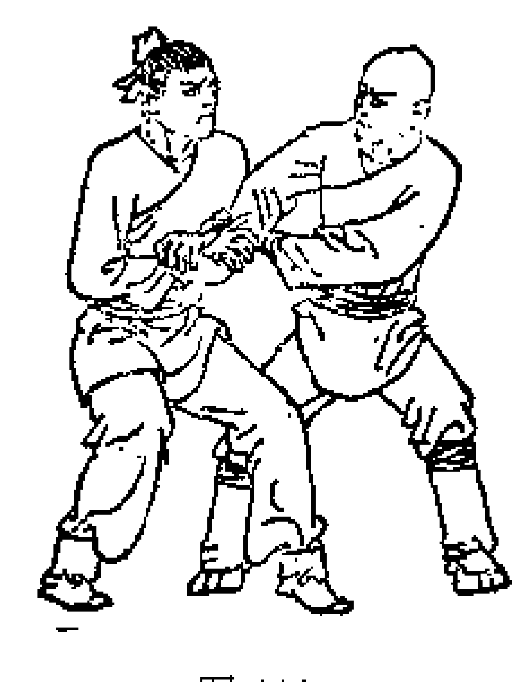


图 108

③我右手向上提拉，左手向左下拉其左臂，解脱后，右肘尖猛顶撞其心脏，对方必仰面跌之。（图 109）



图 109

火　　　棍

拳是诸艺之源，棍为兵器之魁。少林武僧使用的兵器，以少林棍最为闻名。传说火棍是嵩山少林寺紧那罗王所传的少林棍法之一。"至正初，有一僧至少林，蓬头裸背，跣足著单裙，在厨中作务，数年殷勤，负薪执爨，朝暮寡言，闲则闭目打坐，人皆异之，莫晓其姓名。后红巾率众突至少林寺，欲行劫掠。此僧持一火棍出，变形数十丈，独立高峰，巾众惊怖而遁。大叫曰：'吾乃紧那罗王也！'言讫遂没，塑像寺中，遂为少林伽蓝神。"（见《登封县志》）。现在嵩山少林寺白衣殿南端，有紧那罗王御"红巾"的大幅画。

火棍利用格、挂、击、撩、扫、劈等技击棍法，进行攻击、防守和反击。棍法快速勇猛，灵活多变。封上打下，封下打上，左虚右实，右实左虚，非打即防，一棍接一棍，一环套一环，上下纷飞，尤如狂风扫落叶，势不可当。

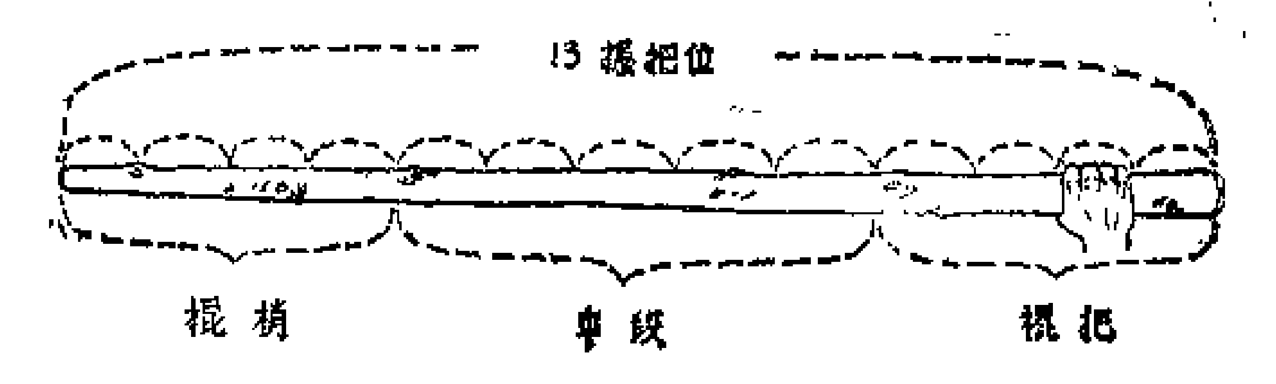
火棍长为本人的十三握把，阴手和阴阳手持棍进行攻防。套路中有九势棍法组成，短小精悍，实而无华，攻防巧妙，别具一格，是防身健体的传统棍法。

歌　　诀

少林火棍肩上扛，　伸手先把礼来让。
壮士击鼓头一棍，　出其不意人难防。

叶落飘飘归根去，　防上打下把腿伤。
拨草寻蛇防尔跑，　右方武备打左方。
三劈华山千斤力，　开山一斧实难搪。
卧龙腾空云里去，　起棍撩打尔太阳。
青龙戏水把尾摆，　左甩右摆打耳光。
秋风扫叶来势猛，　横扫双腿跌当场。
撩枝远望山中景，　顺势一棒招法强。
火僧强力把柴砍，　一棍落下将虎降。
九棍之外三封守，　三封让师礼应当。
罗王留下镇山械，　少林火棍美名扬。

火棍规格及握棍法



阴手握：两手虎口相对或拳轮相对，手心均朝下握棍。
阴阳手握：两手虎口顺向，一手心朝上，另一手心朝下握棍。

六字火棍法

火棍主要是以格、挂、击、撩、扫、劈等六字棍法，进行攻击和防守。

格 棍身在体前向左（右）格挡。棍身贴近身体，动作短速有力，力达棍中段。

挂 棍梢或棍把贴近身体，由前向体侧后上（下）方拨摆，动作快速有力，力达棍前端。

击 棍梢或棍把向左（右）横打，动作快速有力，力达棍前端。

撩 棍梢或棍把由下沿身体左（右）侧，向前或向后划立圆撩出，速度要快，力达棍前端。

扫 棍梢或棍把在腰部以下，平摆或倾斜抡摆，迅猛有力，力达棍前端。

劈 棍梢或棍把由上向下或斜向下直劈，迅猛有力，力达棍前端。

动 作 名 称

	起　势	1	壮士击鼓
2	叶落归根	3	拨草寻蛇
4	立劈华山	5	卧龙腾空
6	青龙摆尾	7	秋风扫叶
8	撩枝远望	9	火僧砍柴
10	转身回打	11	三封让师
	收　势		

动作图解

起势

①两脚并步站立，右手在棍二把位握住，虎口朝棍梢，扛与右肩上，棍梢朝左后方（即右肩扛棍势），左手自然下垂，成立正姿势。目视前方。（图110）

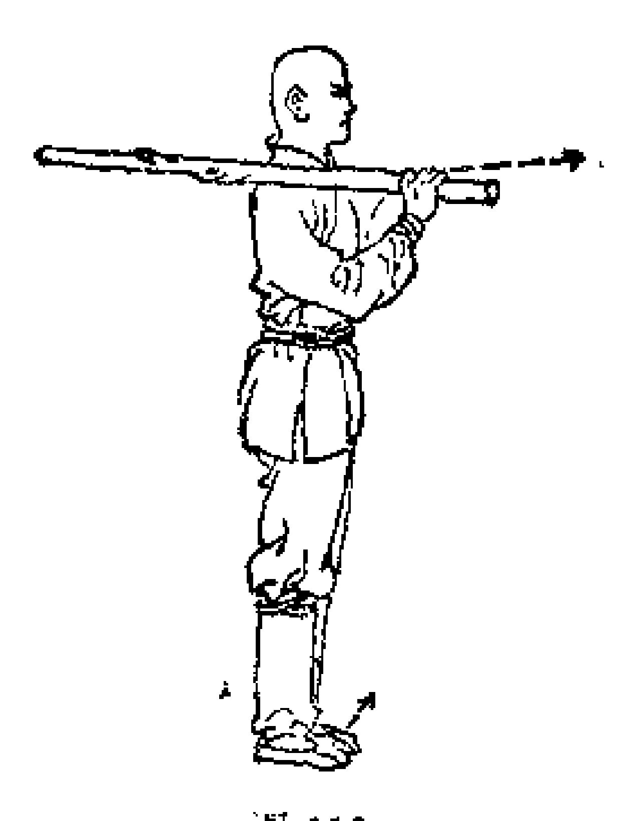


图110

②左脚向左侧跨半步，两脚尖微外展与肩同宽，左掌上提至胸前，成侧立掌向前推出，掌指朝上，掌心朝右，掌指高与鼻平。目视前方。（图111）

1 壮士击鼓

左脚向前进步，屈膝前弓，右腿微屈，脚掌着地，成左小登山步。同时，右手持棍前移，左臂屈肘，左手在三把位阴

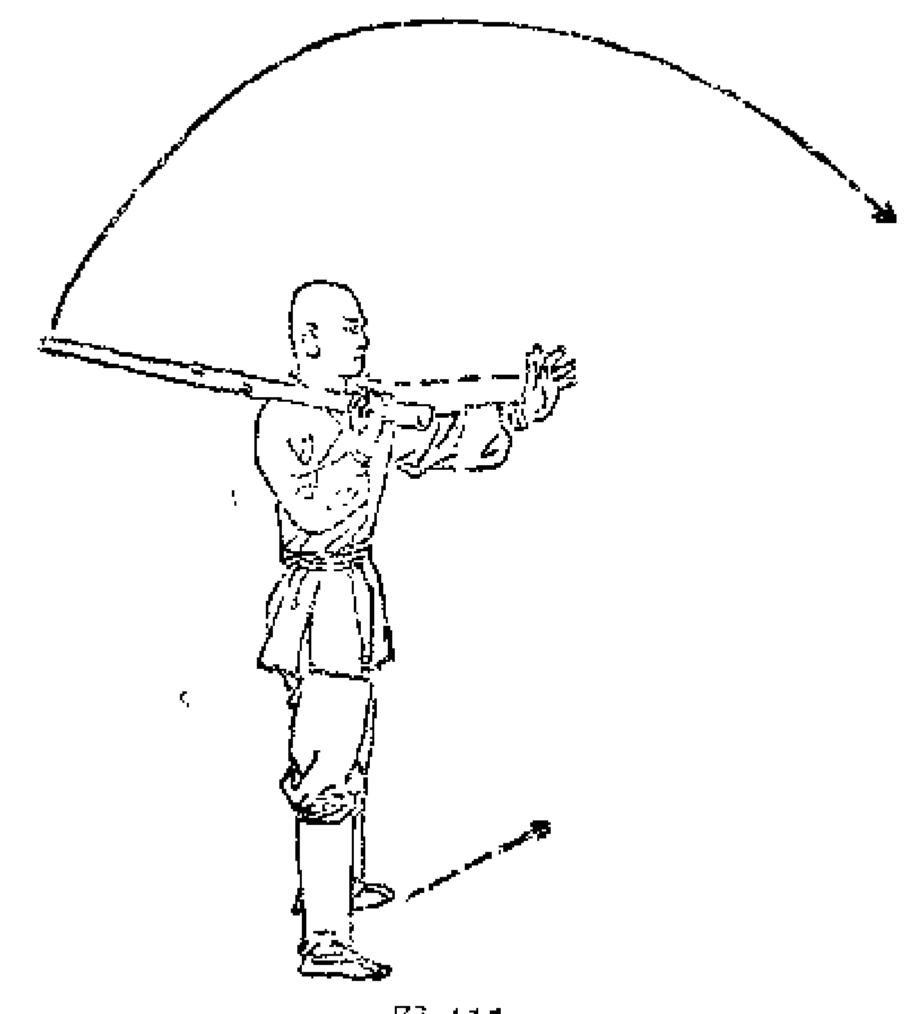


图 111

阳手握棍，两手合力向对方头左侧斜劈，力达棍梢，棍梢高与头平。目视棍梢。（图 112）

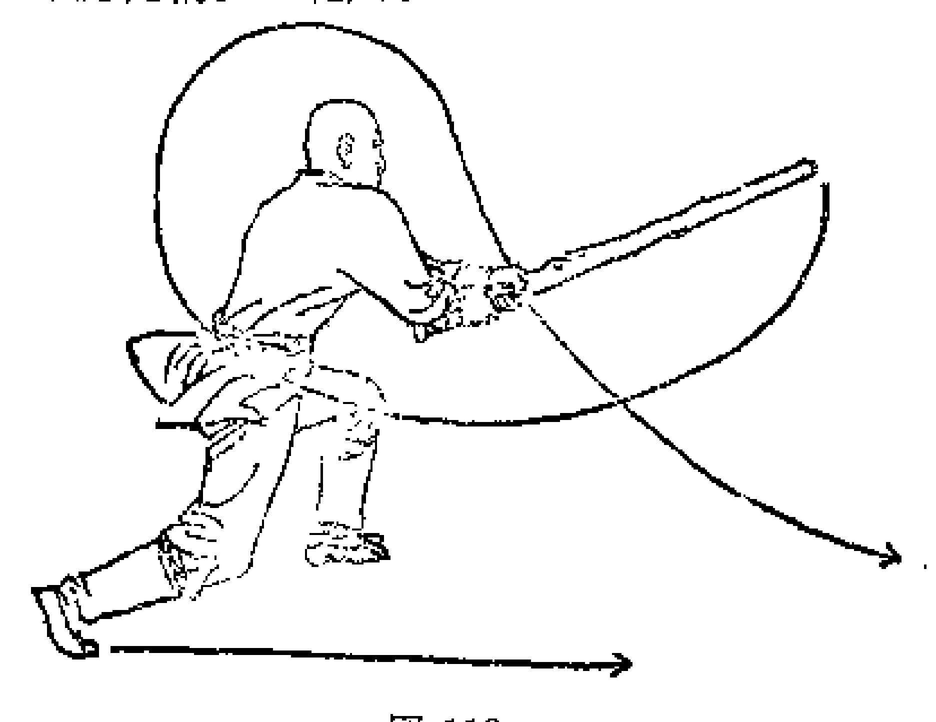


图 112

2　叶落归根

右脚向前进步，膝微屈，全脚着地，左腿屈膝下蹲，成右仆步。同时，两手握棍绞手，使棍梢向右，向后，向左，向前下方，往对方右小腿斜扫（发“嗨”声）。力达棍梢，棍梢与小腿同高。目视棍梢。（图113）

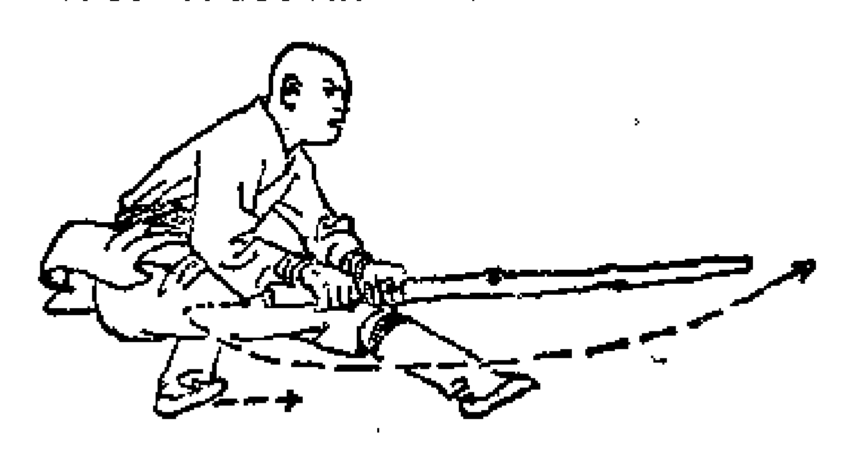


图113

3　拨草寻蛇

重心前移，右腿屈膝前弓，左脚向前稍移，膝微屈，脚跟提起，脚尖冲地。同时，右手向右后拉棍，左手松握向棍梢滑动，至十二把位握住，右手松握向棍梢滑动，边滑动边向前下方推棍把，左手回扳棍梢，两手合力使棍把向对方左小腿横击，力达棍把，棍把与小腿同高。目视棍把。（图114）

4　立劈华山

①重心后移，左腿屈膝下蹲，右腿微屈，脚面绷平，脚尖着地，成右虚步。同时，左手向左后拉棍梢，右手松握向棍把滑动，至二把位握住，右臂屈肘，使棍把向上提至肩前，

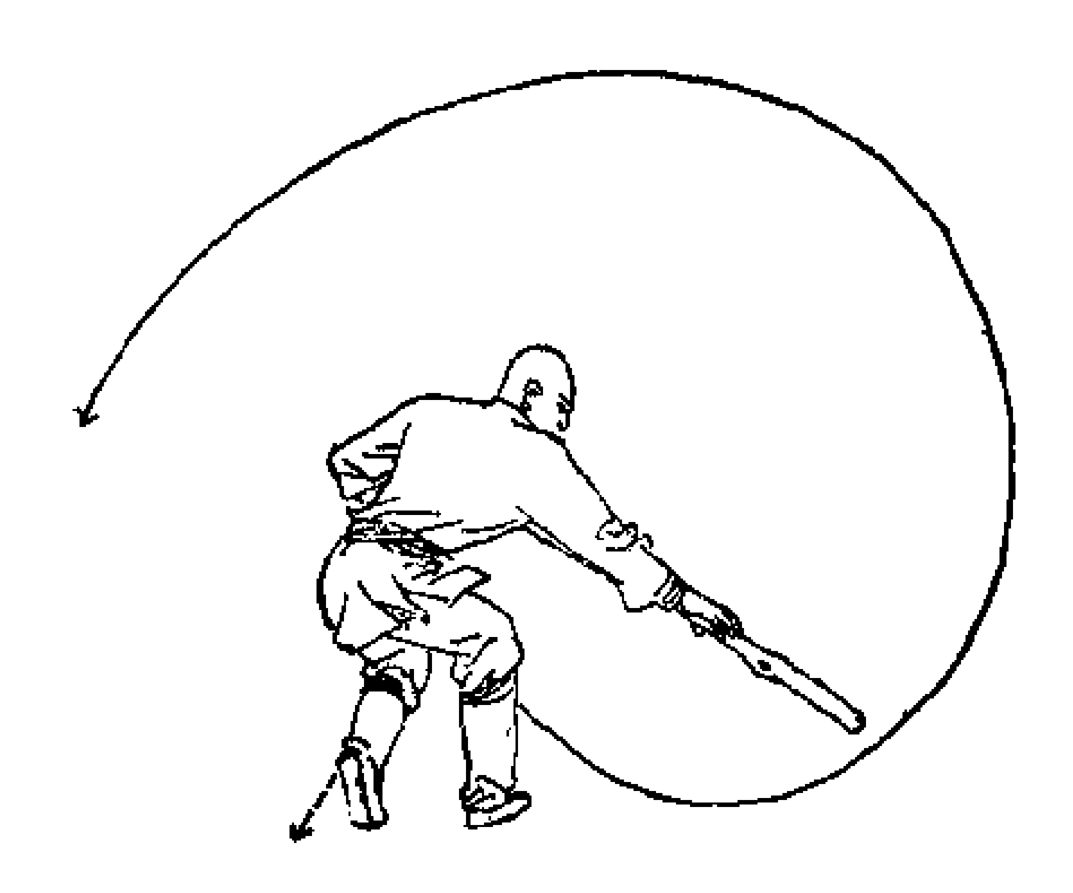


图 114

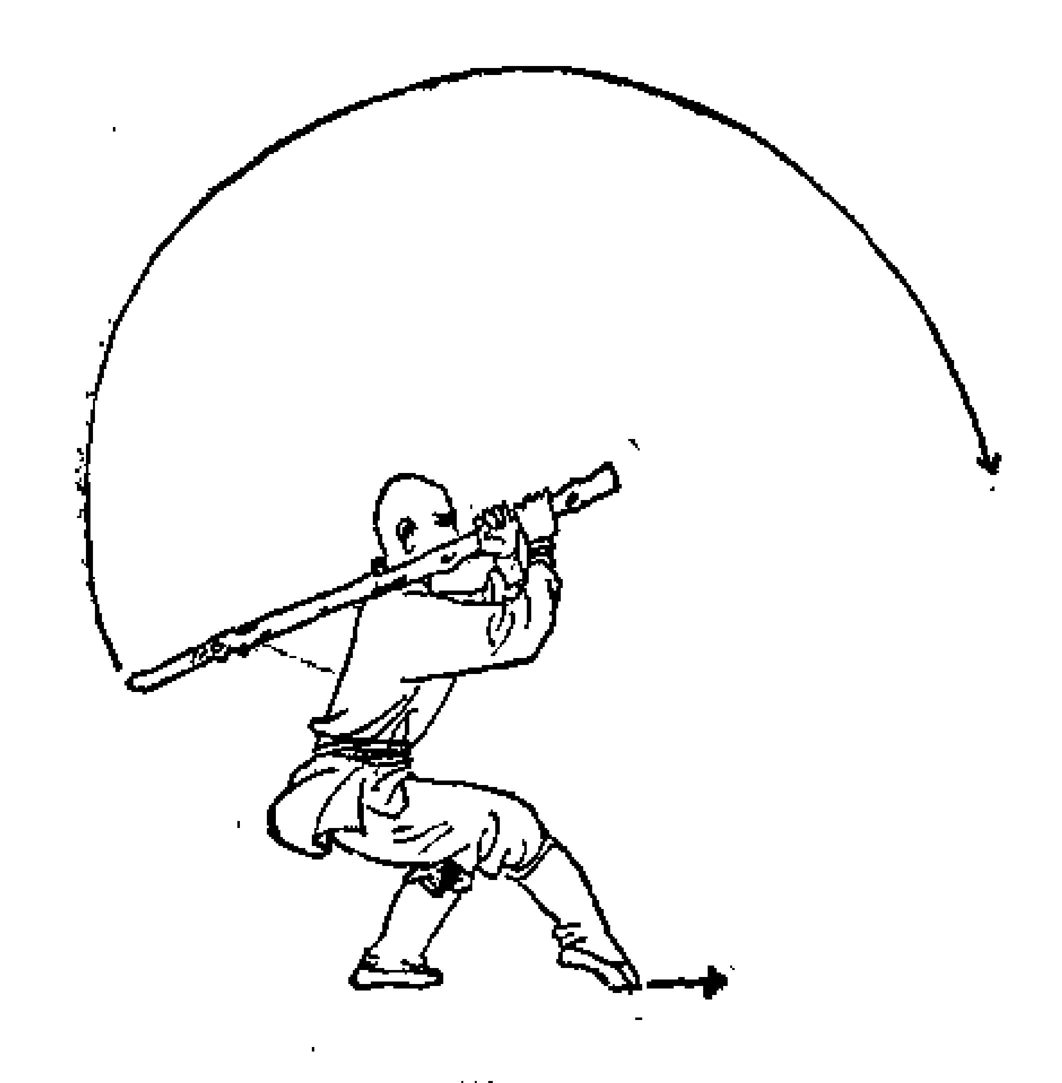
左手松握向棍把滑动，边滑动，边向前，向上推棍梢，至三把位握住，两手合力向上，向右后挂对方之器械，然后将棍扛与右肩上，棍梢低与右肩。目视前方。（图 115）

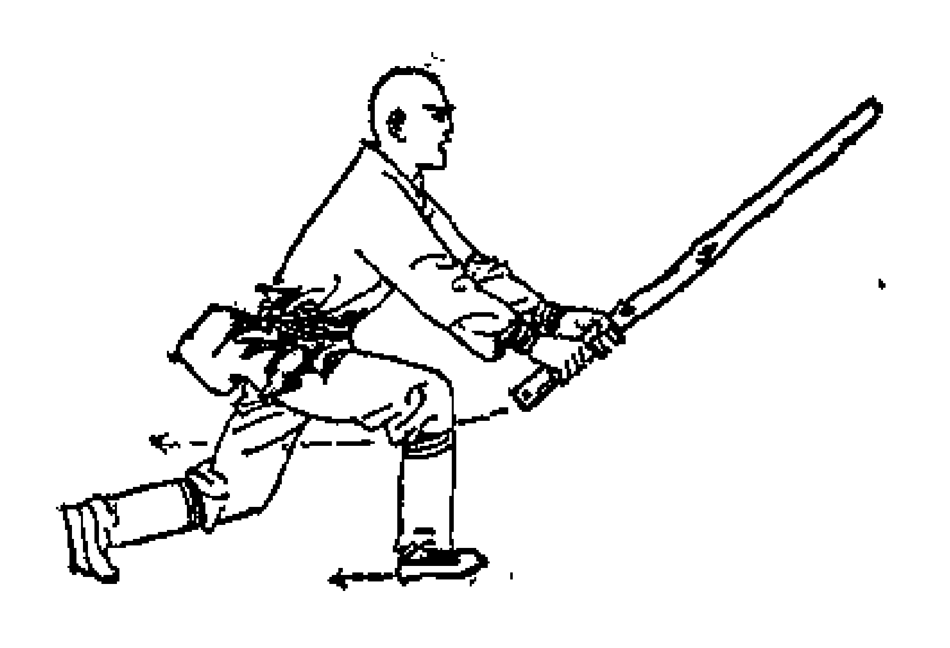
②上动不停。右脚向前进半步，屈膝前弓，左腿微屈，脚跟提起，脚掌着地，成右小登山步。同时，两手合力使棍梢向前，向下，向对方头顶立劈，力达棍梢，棍梢高与头平。目视棍梢。（图 116）

5 卧龙腾空

①重心后移，左腿屈膝下蹲，右腿微屈，右脚向后稍移，全脚着地，成右虚步。同时，右手向左下拉棍把，左手松握向棍梢滑动，至十二把位握住。目视前上方。（图 117）

②两腿上挺，体前倾，左脚跟提起，脚掌着地，成右高


图 115


图 116

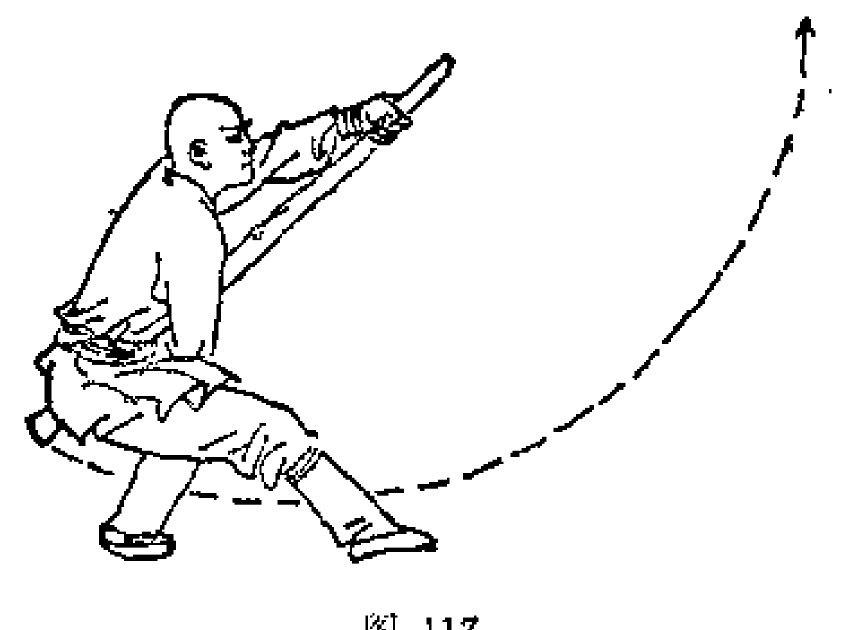


图 117

势登山步。同时，右手松握向棍梢滑动，边滑动，边向前，向上推棍把，至十把位握住。同时，左手回拔棍梢，双手合力使棍把由下，向上，沿身体左侧向对方头右侧探打，力达棍把，棍把高与头平。目视棍把。（图 118）

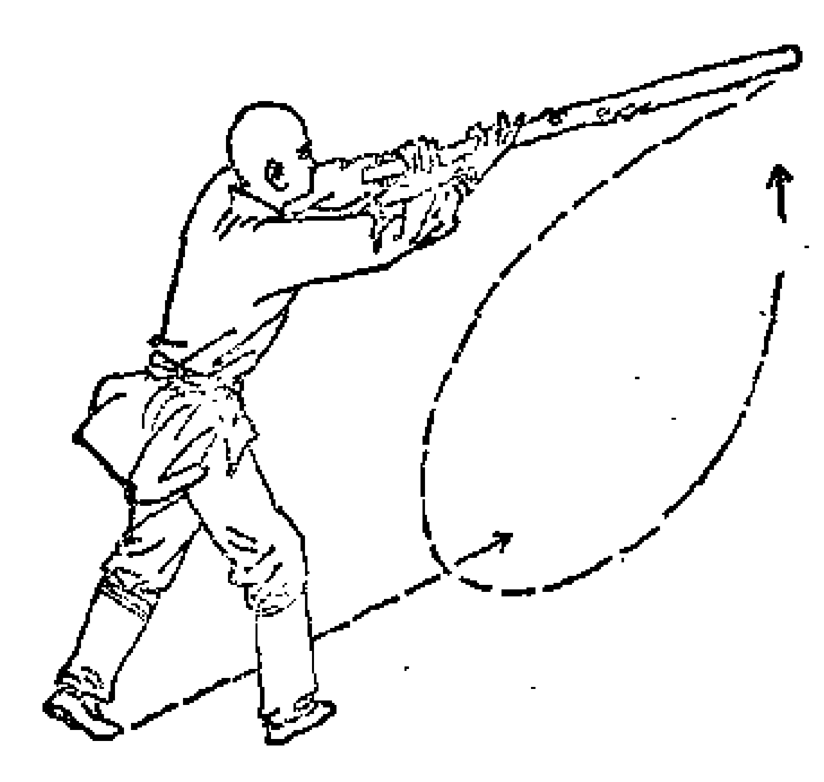


图 118

6　青龙摆尾

左脚向前进步，屈膝前弓，右腿微屈，脚跟提起，脚掌着地，成左小登山步。同时，以左手心为轴贴棍向内转动，边转动，边同右手合力使棍把向下，向右后，向上，左手仍在十二把位握住，双手继续合力向前，向对方头左侧摆击，力达棍把，棍把高与头平。目视棍把　（图 119）

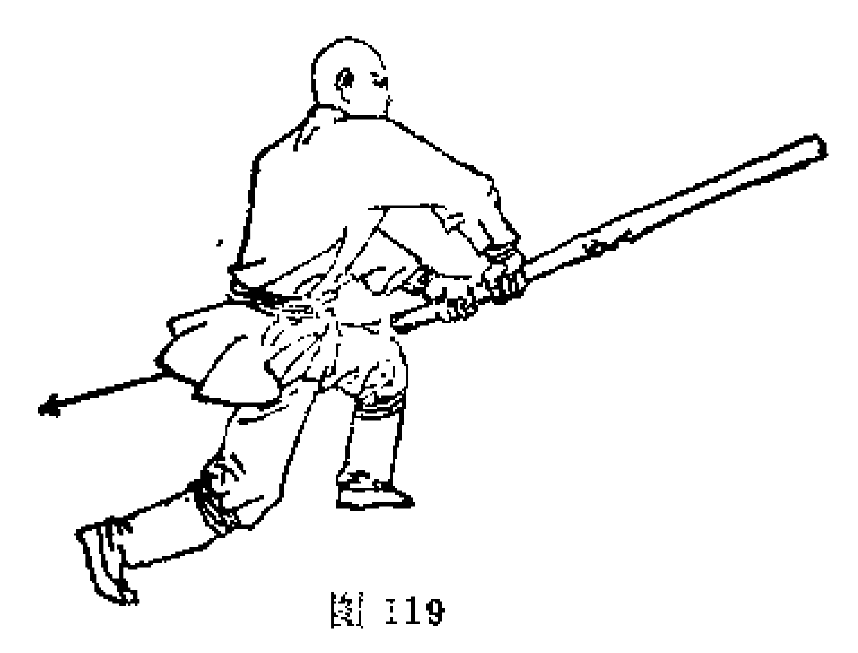


图 119

7　秋风扫叶

①原地不动。左手向左后拉棍，右手松握向棍把滑动，至三把位握住。（图 120）

②右脚向右前方进步，屈膝前弓，左腿屈膝，脚跟提起，脚掌着地，成右小登山步。同时，左手脱棍，在一把位阴手握棍，并用力回扳棍把，双手合力使棍梢横扫对方小腿，力达棍梢，棍成水平与小腿同高。目视棍梢。（图 121）

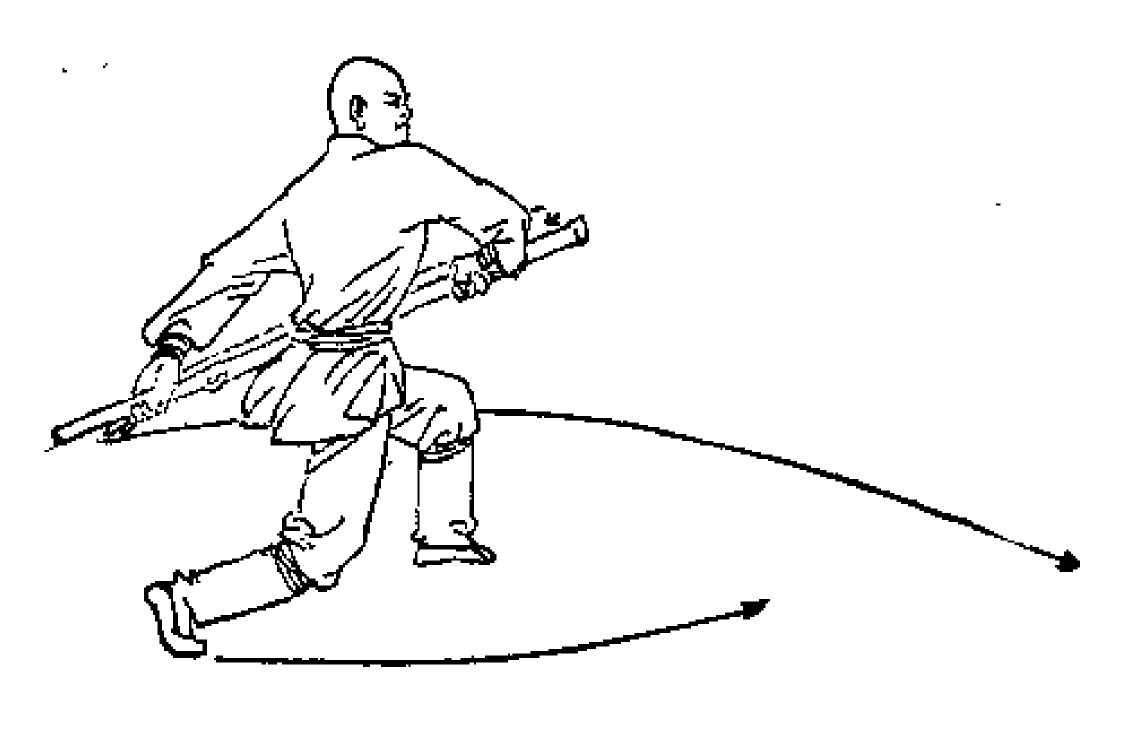


图 120

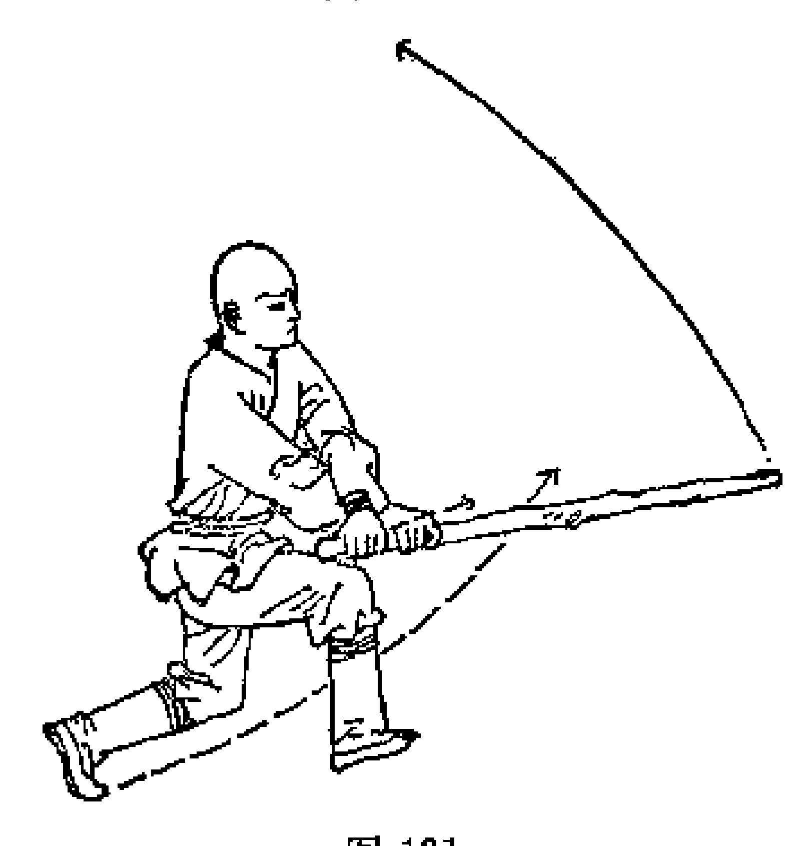


图 121

8 撩枝远望

①左脚向前进步，屈膝前弓，右腿微屈，脚跟提起，脚掌着地，成左小登山步。同时，左手脱棍，在四把位于右手

虎口相对阴手握棍，双手合力使棍由下向左额上方架格对方之器械，力达棍中段，棍把与左肩同高。（图 122）

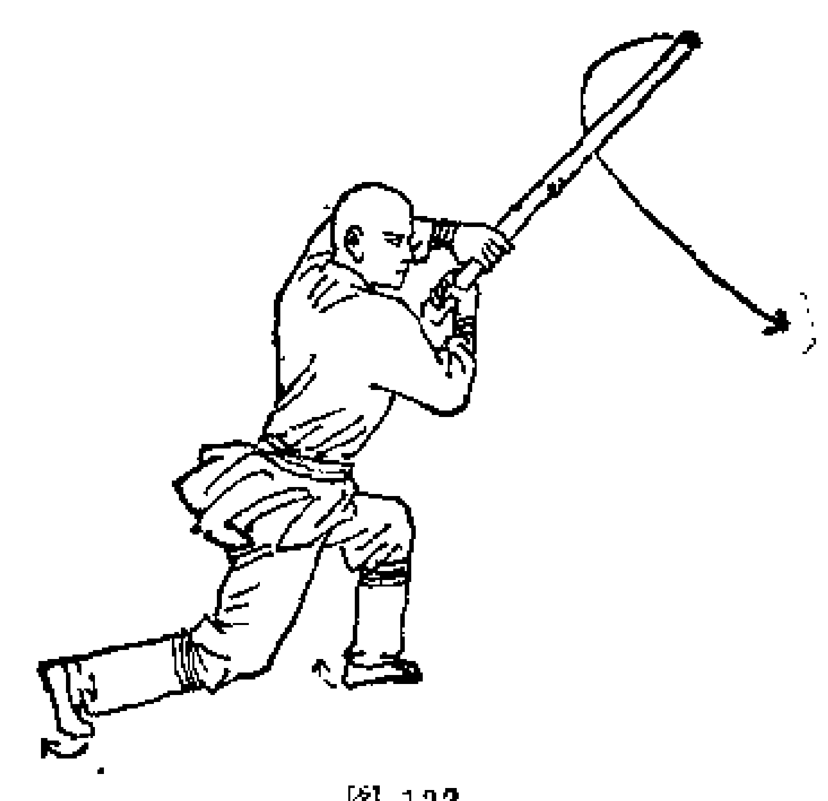


图 122

②上动稍停。以两脚掌为轴向右转体 90 度，右腿屈膝前弓，左腿微屈，脚跟提起，脚掌着地，成右小登山步。同时，双手合力使棍梢向左、向前，向右，向对方头右侧横击，力达棍梢，棍梢高与头平。目视棍梢。（图 123）

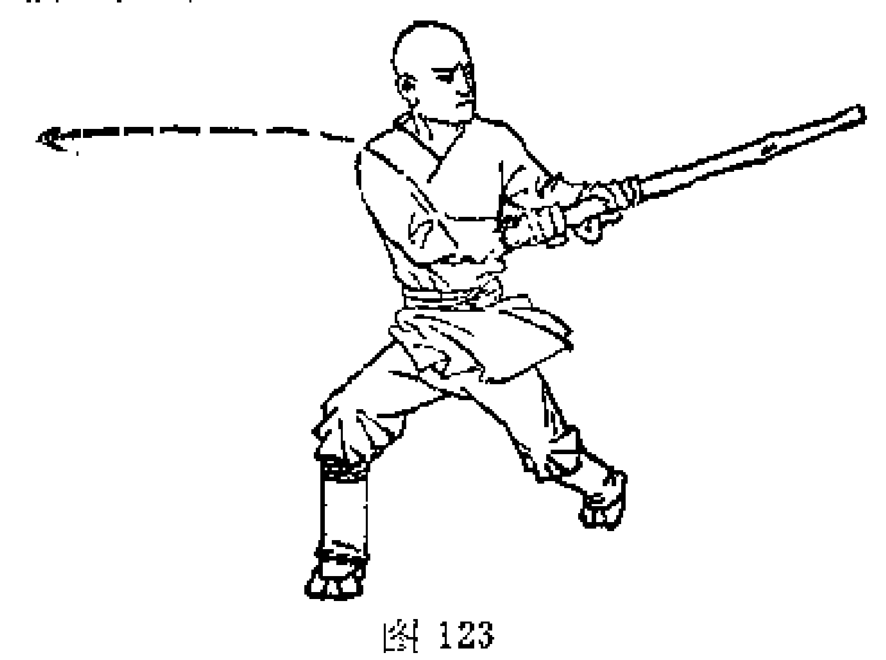


图 123

9　火僧砍柴

①頭地不动。右手向右后上方拉棍，左手松握向棍梢滑动，至十二把位握住。右手脱棍，在十一把位阴阳手握棍，将棍扛与右肩上，棍把朝后。目视前方。（图 124）

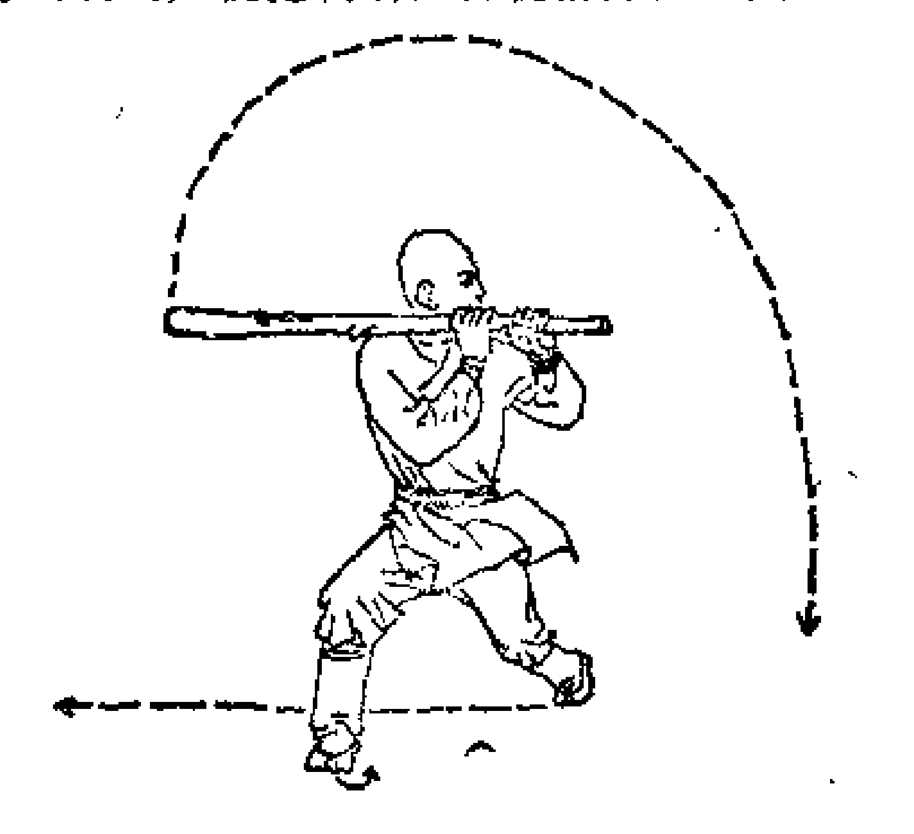


图 124

②上动不停。左脚向后撤步，屈膝下蹲，右腿微屈，脚尖里扣，全脚着地，成右虚步。同时，双手合力使棍把向上，向前，向左下方斜劈对方小腿或器械（发“咳”声）。力达棍把，棍把顶端与脚同高。目视棍把。（图 125）

10　转身回打

左脚进半步，脚尖里扣，以左脚跟右脚掌为轴，向右转体 180 度，左腿屈膝下蹲，右腿微屈，脚尖点地，成右虚步。同时，随转体势右手脱棍，自然下垂，左臂屈肘将棍扛与左

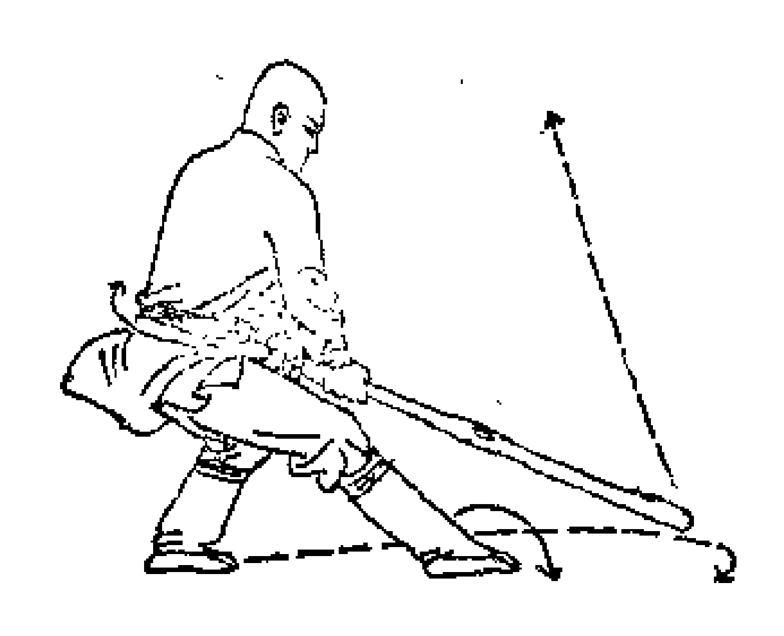


图 125

肩上，棍把朝右后方（成左肩扛棍势）。目视前方。（图 126）（可接打前九势的相反动作）

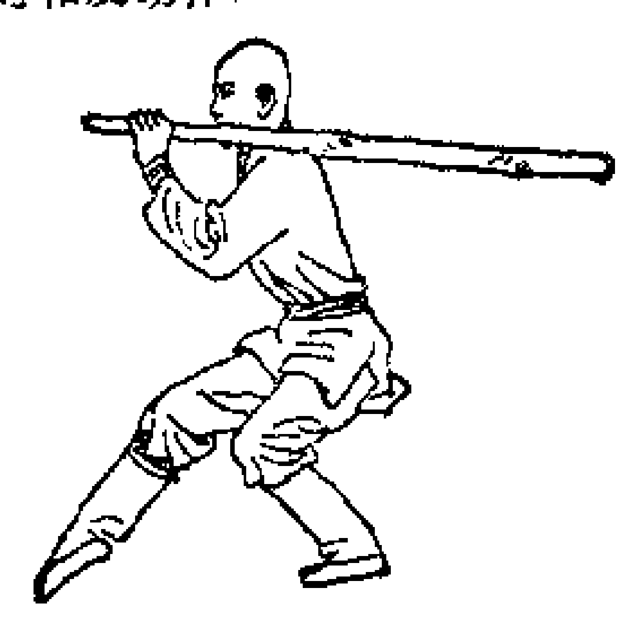


图 126

11　三封让师

①接左肩扛棍势打完九势之后，转身回打，成左虚步右肩扛棍势。（图 127）

②右手持棍前移，左臂屈肘，左手在三把位阴阳手握棍，双手合力使棍向左额上方架格对方之器械，力达棍中段，棍

把与左肩同高。目视前方。（图128）

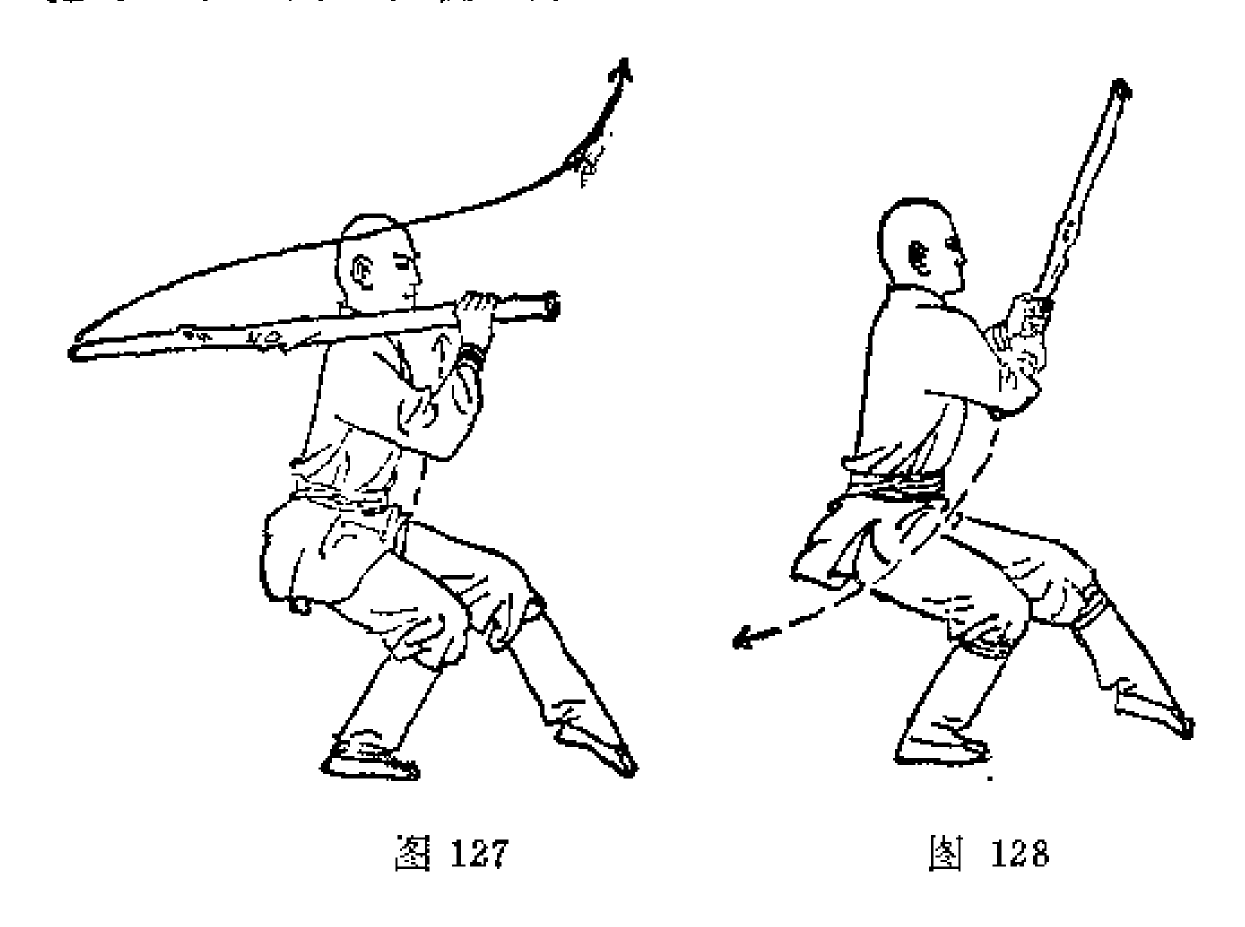


图 127　　图 128

[illegible]上动稍停。右手向右后下方拉棍把，左手松握向棍梢滑动至十二把位握住，棍身斜贴与体右侧格档对方之器械，力达棍中段，左手与脖同高。目视前方。（图129）



图 129

④上动稍停。右腿挺直，左脚向前提起，然后屈膝，脚面绷平，脚尖朝地，成右金鸡独立步。同时，右手向前，向左上推棍把，左手向左后下方拉棍梢，使棍身斜贴与体左侧格档对方之器械，力达棍中段．右手与脖同高。目视前方。（图130）

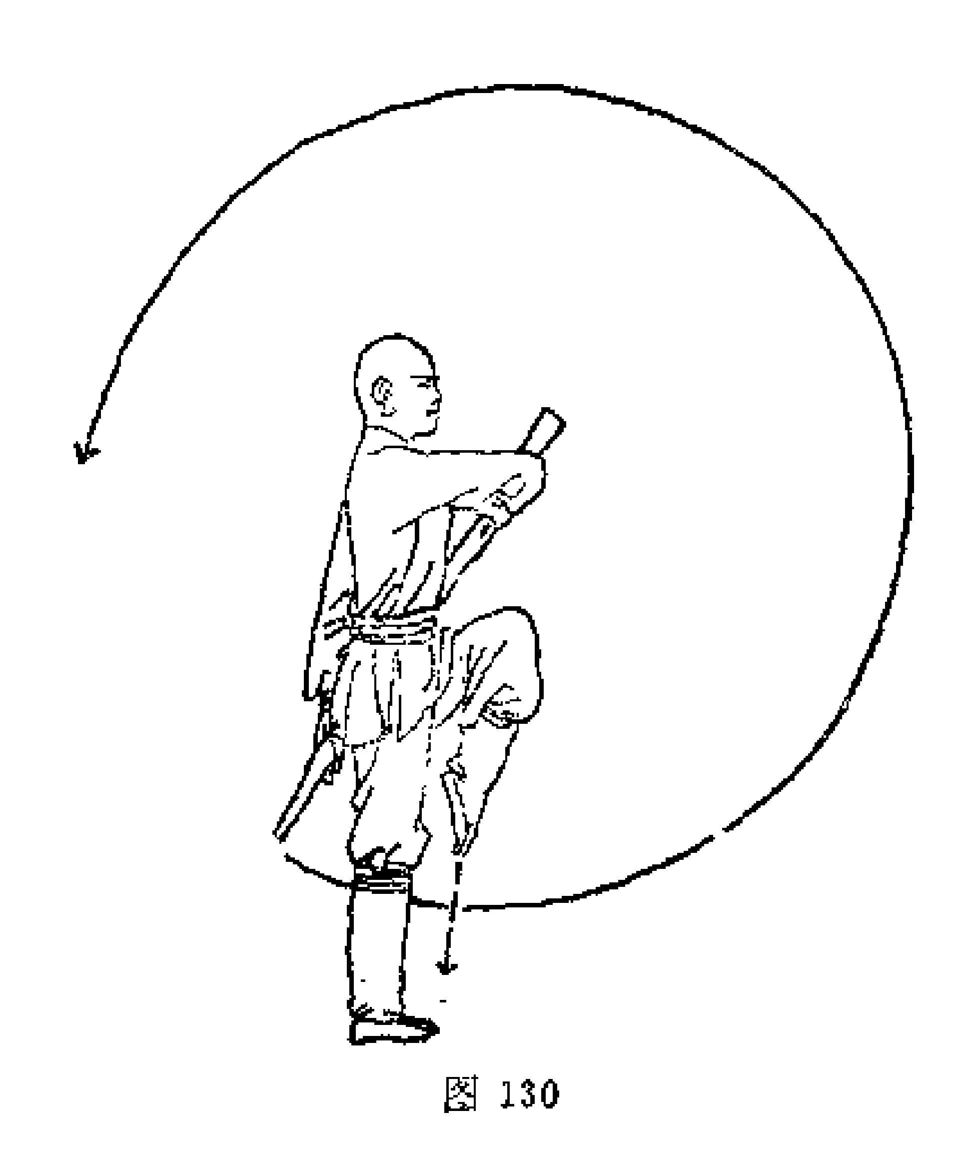


图 130

收　势

①上动稍停。左脚在右脚左侧与肩同宽处落步，两脚尖微外展。同时，左手松握向棍把滑动，边滑动，边使棍梢向前，向上、向后，双手将棍扛与右肩上，棍梢朝左后方（成右肩扛棍势）。目视前方。（图131）

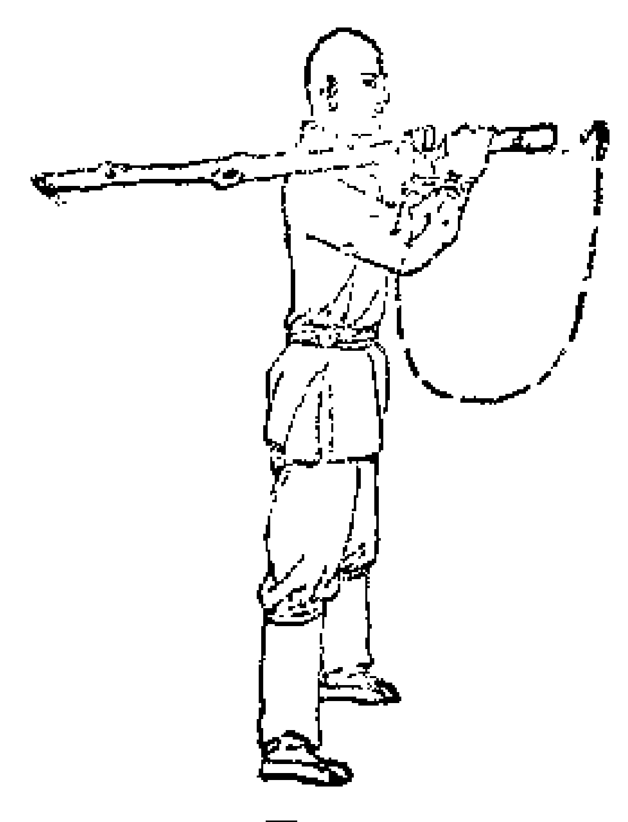


图 131

②上动不停。左手脱棍在胸前向下，向前，向上，向内成侧立掌停与面前，掌指朝上，掌心朝右，掌指高与鼻平。二目垂帘。（图 132

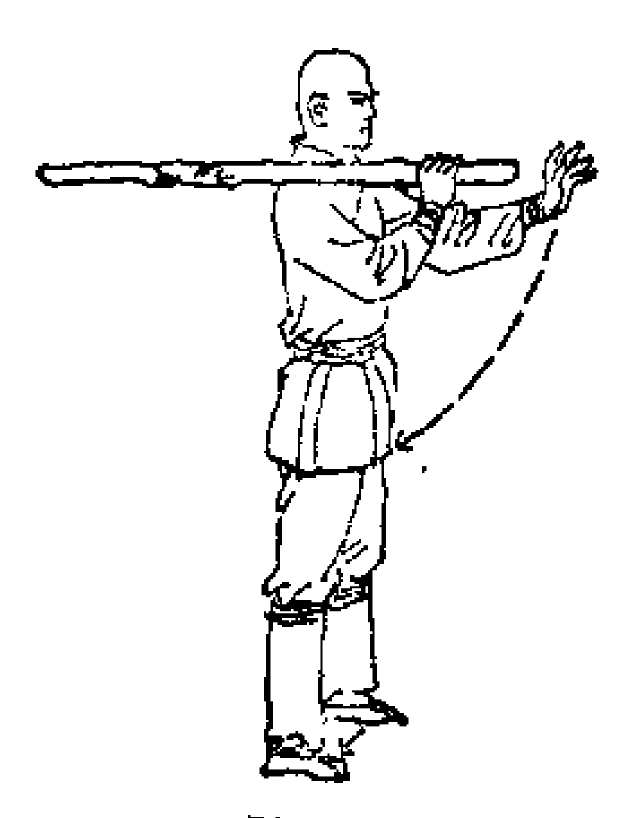


图 132

③上动稍停。左脚与右脚并步。同时，左手自然下垂，成立正姿势。目视前方。（图133）

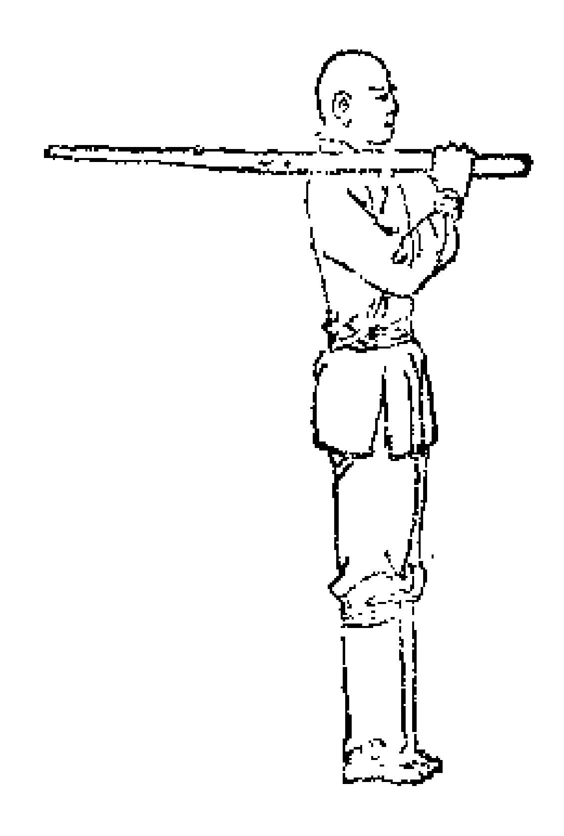


图 133

附　　录

秘本少林棍法图说问答篇

或问曰：语云，枪乃艺中之王，以其各器难敌也。又谓棍为艺中魁首者，此何说乎？余曰：凡武备众器，非无妙用。但身手足法，多不能外乎棍，如枪之中平，拳之四平，即棍之四平势也。剑之骑马分鬃，拳之探马。即棍之跨剑势也。藤牌之行斜，拳之跃步，即棍之骑马势也。拳之右一撒步，长倭刀之看刀，即棍之顺步劈山势也。关刀勒马登峰，拳之单边，即棍之凤展翅势也。叉之拦头献鬃，即棍之滚龙势也。枪之扎枪，拳之擁拳，长倭刀之刺刀，即棍之单手扎枪势也。拳之进步搞拳，倭刀之单手撩刀，即棍之旋风跨剑势也，凡此类，难尽述，惟同志者，引伸触类，则魁首之说不虚矣！

或问曰。棍既包罗众艺，则他艺可尽废乎？余曰：古人制艺，必立一意，吾人资性，各有所长，岂可尽废。惟杨家枪，太祖长拳、绵张短打、孙家阴手棍、少林兼枪带棒，乃五家正传。苟能习练精熟，得其心印，余可敝帚弃之矣！

或问曰：我固不必旁求众艺矣，彼艺不同器，器不同用，其设众器之意，与夫相持之法，皆可得闻乎？余曰：器必有头，头之轻重，不同柄之长短各异。长者头轻，宜用阴阳手。短者头重，便用阴手。又有柄后，安一小月铲者，盖欲

魁铲沙泥，以扑人面目，乘隙易入，此又钯铲镰之不一器，而一用也。不特此也，犹有瓜锤、月斧同一类，关刀、斩马刀同一类，虎尾消、软铁鞭同一类，长倭刀、竹节鞭同一类，双刀、双剑、双练同一类，均非异器同用者乎。至于刀之利，利在砍。枪戟之利，利在扎。月牙铲、峨嵋铲、钩镰之利，利在钩推。而长刀之非刀，藤牌之标枪，此又短技长用，犹不可忽者。惟藤牌则势低气固，劈扎难加，必诱其刀，前牌后，乃可破的。凡诸此类，名号各殊，取胜不一。倘与棍遇，惟随其器，而审其所恃，以为利者何在，则乘其利之隙处，用穿提以入之，盘旋出入，得势得机，因敌制胜，用棍之善者也。余难悉具当，以类推之。

或问曰：人动称少林棍，今观图诀，俱是枪法何也？余曰：谚云，打人千下，不如一扎。故少林三分棍法，七分枪法，兼枪带棒，此少林为棍中白眉也！

或问曰：棍以中四平为诸势之王，以其机变难测也。然使彼我皆四平，何以胜之？余曰：彼持四平，我则以他势惊之。待彼捨四平而变他势，我则捨他势而变四平，取巧而入，乘空而发。故法曰，四平还有用四平破，此之谓也！

或问曰：尝闻单手扎入，名为孤注，又名弃枪。果尔否乎？余曰：此少林之所以妙也。如单手扎人圈里，彼拏开，我失前手，则顺势用法中倒拉鞭而走，随用风捲残云胜之。如单手扎人圈外，彼拦开，我失前手，则顺势用孤雁出群而

走，随用鹞子扑鹌鹑胜之。此无中生有，死里逢生，又何孤注弃枪之有。

或问曰：倒拉鞭救圈里败枪、孤雁出群，救圈外败枪，固矣然亦有利于人，而不利于已，有利于已，而不利于人者乎？余曰：人已胜败，总在圈外。如单手扎圈里，彼易拏捉，以败我枪于左。我虽顺势用倒拉鞭走出，再转身有风捲残云可救。然其步多体拗，且其棍擦上打下，犹未必能併中平枪，而概可擦可打也。若我单手扎圈外，固难拏捉，纵能败我枪于右，用孤雁出群走出势，力顺手足快，而前手接棍，又便再用扑鹌鹑单手斜劈，则随其枪之高下，无有不中。较之圈里之利于人，而不利已者，功相反也。故临敌时，惟圈外为破的。

或问曰：诸势之中，有曰拏、拦、提、捉、劈者，可得闻其要乎？余曰：圈内有拏，圈外有拦，遮下有提，护上有捉，惟劈则上与左右可兼用也。用法虽难形容，大要不外拳之阳仰，阴覆而已。一阴一阳一仰一覆，时仰时覆，如龙之翔，如凤之舞，如珠之走盘，活泼圆转。而前手之伸缩不常，后手之开阖无迹，尤当究心也！

或问曰，诀中有劈、有扎、有打，可混用乎？余曰：不能。受扎者，目、鼻、喉、心、肋、腹、虎口、膝、臁，不能受打劈者，太阳脑头耳手指，究其用，扎打其手者，使难持棍扎打。其臁膝者，使难出入。扎其心肋者，使难遮拦，大抵上下易遮，而心手难架也。

或问曰：吾闻法云，去如箭，来如线，言其疾也。用中虽有犟、拦、劈、捉、勾、提等法，而架格之。然其棍体微小，如恐两平相敌，亦有格不中而著空者乎？余曰：今以一字×字喻之，则可明矣。彼扎我面，是此斜字。吾以后手稍低使棍头略高，是此斜╱字，二一字交加成一×字。如彼扎我中平，是此正一字。吾亦以后手稍低，是此斜吾╱字，二一字交加，亦成一×字。如彼扎我脚，是此斜╱字。吾以后手稍高，棍头低下，是彼斜╱字。二一字交加，亦成一×字。不拘犟、拦、劈、捉、勾、提等法势，势之中著，著之内，彼来我去，尽成一×字。岂有著空，而不中者乎？

或问曰：吾闻千金难买一声响，果棍响，即可进乎？余曰：不然，如所谓不招不架，只是一下者，何曾响乎？如所谓犯了招架，就有七八下者，何止一声乎？甚不可执一而论也。

或问曰：吾闻棍打起手，可常恃乎？余曰：艺中有先人发后人至，旧力略过，新力未生之法。此等玄机，真千古不发之秘。能于此中解悟，权巧制敌，使彼进之不可，退之不能，束手畏伏，方为无敌。若未成列而袭人，此不过偷疾取胜而已，何以伏人哉！

或问曰：先发后制固矣。如我待彼发，彼待我发，将遂已乎？余曰：法中有云，彼枪发，我枪犟。彼枪不动，我枪扎。此一扎也，不浅不深，非真非伪，明此机者，进乎技

矣。故法有彼静我乱，彼乱我静，静中用乱，乱中用静，此取胜之妙用。学者，当体认也。

或问曰：吾闻器长一寸强一寸。如彼持长枪，而我棍，仅半之，何以敌乎？余曰：此特不能先发耳。如对敌，我则以花法诱之。待彼枪近我身，或挐或提，连步速进，身入彼枪中，虽长何用，此所谓守法也。

或问曰：吾持小棍，虽冠以刃，亦无几也。如遇彼长刀大剑，不将为彼截其锐乎？余曰：棍中有穿提闪赚之法。如活龙生虎，难搜其锋，彼安能伤。此所谓柔能制刚也。若枪之身长体重进退不捷，而伤于刀剑者，又不可一例论也。

或问曰：诀中有穿、提、闪、赚之法，可得闻欤？余曰：斯法也，其机玄，其旨奥。非心精思巧者，不能造。非功深力到者，不可言。闪赚者，手固步小，推棍入彼怀中，左挐闪右，右挐闪左。莫可测度，不至犯硬，此是赚法。若穿提，即非如闪赚者之小可也。局势阔大，运用员活。如彼立势，便于左拦，我则从左上，以袭其拦，及彼拦下，我已先机而穿乎右矣。如彼立势便于右挐，我即从右上，以袭其挐，及彼挐下，我已先机而穿乎左矣。循环无端，进退无迹，如电飞雷奔，目不暇视，手不暇指。无论图中诸势，皆以此为胜算，即破诸家利器，亦恃，此而奏功。诀中所谓静中用乱者，此也。所谓旧力略过，新力未生者，亦此也。所谓彼枪不动，我枪扎者，亦此也。岂非一了百了之说乎。

或问曰：图中之势，有持其棍根至尽者，有握其中而留其半者，果何见乎？余曰：此各有时。如我身入彼棍中，收棍而用阴手，则我棍紧密，彼棍在我身外，非弃物乎。若我身未入彼棍中，用兼枪带棒。苟不持根，则掣捉不员活，且棍根自击肋腹矣！

或问曰：人尝持棍，惟恐失手。今遇敌换手可乎？余曰：左右换手，盖欲惑乱敌人耳目。使不可测然须换在未交锋之先，令人狃而不觉。故教之者，欲人平时习熟，则临期可无掣肘之患矣。

或问曰：立守一势可应敌乎？余曰：兵贵神变，必才立一势，又立一势，复换一势，使彼应接不暇，则胜势在我。若徒恃一势，则人悉其虚实，何能全胜哉？

或问曰：临阵则各有定次，毫不容越，何立一势，又换一势乎？余曰：换势为平日习演，场中比试育耳。若遇大敌，惟以逸待劳，或未发而先人，或待发而后应，随时审势见可而进。其要以胆大为上。

或问曰：观图中之势，手足开阔，身体舒伏，然不几于乘空而易入乎？余曰：此非空也。所谓诱敌也，若收拾紧密，门户不开，彼安入吾彀中耶。

或问曰：如遇十余人，四面围合，何以出乎？余曰：艺中

有指东击西，视南攻北之法，如我见某人弱，可出必先张敌，贾勇佯敌乎强，忽然击弱，攻其无备，围斯解矣。此所谓寡可敌众也。

或问曰：既得出圈，人或排一字，或排雁翅，欲复围我，何以御之？余曰：凡敌只怕背面两受其敌。如彼人多，我则抽身，只对右首一人，则彼众人皆在我面前，而背后可无患矣，此所谓一面受敌者也！

或问曰：虽一面受敌，群然同进，何以应之？余曰：艺中有佯输诈败之法。故们抽身而走，则彼必追。然追者虽众，不能无先后，吾取其最先者，而用奇以击之，此所谓以弱胜强者也。

或问曰：均一人也，始未学艺，或能胜人，及既学，反不能胜，何也？余曰：此非学不学之故。人当未学时，一旦遇敌，无可思索。突然而进，气奋手快，故偶而胜。及既学后，一心欲求胜，一心要全名。一心恐不能胜，思虑迟疑，反为人所胜矣。所谓相打，忘记跌法者，此也。惟练习精熟，心手相应，来快去速，则万全矣！

或问曰：人当临敌之时，每每失其故步，何也？余曰：艺高人胆大。苟平日识见未广，工夫未纯，若一遇敌，则心志乱，手足忙，不能自主矣。故弓马熟闲，良有以也。

或问曰：人身之高，不过五尺，侧身对敌，不满尺余，何用图势种种乎？余曰：见之真者，守斯固。故绘图书诀，曲折详言，使学者于平时，较量练习，孰为生门，孰为死门，孰为正著，孰为哄著，了然胸中，至当机决胜之日，见在人先，随发随应，迎刃而解矣。故吃紧处，只是不听人哄。

或问曰：用武以披肩重铠掩避锋铦，今图中尽绘裸体单裤者，果何意乎？余曰：图中绘以赤体者，分腕肘两拳之阴阳，胸背之正侧，二足之顺拗虚实，面目之斜正高下，使人观图习演，则足不乱踵，胸不乱向，手中之关键不紊，而身之转换变势易识也，岂可泥为定矩乎？

或问曰：棍尚少林。今寺僧多攻拳，而不攻棍，何也？余曰：少林棍名夜叉，乃紧那罗王之圣传，至今称为无上菩提矣。而拳犹未盛行海内，今专攻于拳者，欲使与棍同登彼岸也！

或问曰：今攻少林棍者不乏人。然多不同者，岂人有异师，师有异教乎？余曰：教本一源，但世远，人乖，授者尚奇好异，或以此路头，而混彼路尾，或以彼路尾而杂于此路中，甚至一路分为二路，惑世诬人，博名射利，予深扼腕，特为标真。

或问曰：闻棍长一寸强一寸，今棍只用八尺，或八尺五寸者，何不再加长乎？余曰：虽然如不精熟，反被长误矣。

或问曰：少林寺之棍，俱传六路，今图只布一二五路者，其意可得闻乎？余曰：传虽六路，势多雷同。惟一二五路最为切要，能于图中诸路习熟，馀可以类推矣！

或问曰：少林诸棍，皆可却敌取胜。而穿梭一路，似无实用，亦欲学者演习之，此何意乎？余曰：师意患人持棍生涩，先用此路使棍与手相洽，伸缩如意，进退便利，临敌可无掣肘之患。

或问曰：棍为艺中魁首，固矣。而所用之棍，以何木色为佳，铁棍可能用乎？余曰：疆界不同，名色不一，惟质坚而实，性刚而和，自根渐细至梢如鼠尾。然者，则用方灵，生成直无疤节者为上，劈成锯成者，文斜易断，如梢过大，则头重难用，如腰软则无力，如太硬不便挈提。然棍之重轻，则随人力之大小而用之。若常用惟三觔二觔半者为的。如铁棍，则长七尺五寸，约重计十五六觔，其制与木棍等。然非巨力者不能用，两头细于腰者，但便于阴手耳，要之轻者，便捷也。

或问曰：论中云；棍当冠之以刃，刃式前具三图矣。而所以轻重之宜可得闻乎？余曰：前刃制似菠菜叶，中起剑脊，取其坚也。两刃要薄，取其利也。枪库亦要薄，取其轻也。库口围圆一寸八分，过大则杆大而难用。中用一铜箍如算盘子大，库口亦用一铜箍，只一分余阔头式状观，二式轻利，三式透坚，总之以轻为最也。其安杆之法，以杆之性不免有

弯者，将刃顺其性，对杆弯侧安其上，庶犁劈至地，不使枪头插入土中，而失误也。杆后不宜安纂，恐自击腹肋，惟用一铜箍，箍底用平鼓钉一個钉，杆内为妙，不可漆，如漆涩手不活矣！

或问曰：图中持棍，有左手在前者，又有右手在前者，歌诀但就势论耳，其意再可得闻乎？余曰：左手在前，扎犁等法，人人便之。右手在前者，劈打须易，而单手扎枪难也。今以左手在前喻之，孤雁出群势，鹞子扑鹌鹑势，此是右转身劈打法也。又以右手在前喻之，敬德倒拉鞭势，可化与孤雁出群同用法，庄稼乱劈柴势，可化与鹞子扑鹌鹑同用法，此是左转身劈打法也。又可化与左手在前边拦势同用法，如顺步劈山势，可化与左手在前铁牛耕地同样法，又可化与左手在前群拦同用法，剪子股势，可化与左手在前穿袖同用法，此数势，即是左右二手同用法势也。惟不便于单手扎枪耳。如人习演左右二手用法精熟，可称绝技矣。引此类推，观者详之。

或问曰：吾观图势，有转身回打者，似于迟滞不快疾，可得闻其妙乎？余曰：转身之法，其机在头，头乃人一身之主。如身欲右转，必以头先转右视敌人，身则随之。如若身欲左转，亦以头先转左视敌人，则身随之，此左右转身之秘法，快如风旋，何迟滞之有！

或问曰：图势歌诀，已见其妙。有云，庄家六棍者，又何谓也？余曰：庄家者，不识棍法之称。六棍者，谓左右之

上中下也。如彼持棍右手在前，则右脚亦在前，方能用力打我左边头顶。吾以阴手持棍，立势左脚在前，如四平步样。候彼打下，我用棍梢圈外一勾，进右脚入彼圈里，用棍根番打彼太阳，彼若躲闪，我即当心一捣。彼横打我左边腰，我移左脚进于右，将棍梢插在地上，直搪格彼棍，进右脚入彼圈里，用棍根当心一捣。彼横打我左边脚，我进右脚将棍梢插在地上，直搪格彼棍，进左脚，用棍梢番打彼头。此三著圈里犯硬打也。彼持棍打法如前，我持棍立法亦如前。彼照我左边头顶打下，我将头一低，往左一闪，移左脚于左，入彼圈处，进右脚用棍梢顺绕，则彼棍从我头上过于右矣。用棍根打彼膝头，彼打我左边腰，我移左脚于右。将棍梢插在地上，直搪格彼棍。进右脚入彼圈里，用棍根当心一捣。此著亦是犯硬，不能顺其势力，入圈外打也。彼打我左边脚，我脚并齐高跳起，则彼棍从我脚下过于右矣。我进右脚入彼圈外，用棍根番打彼太阳，此上下二著，圈外顺势力打也。如彼持棍左手在前，打我右边头、腰、脚，我进步架格，亦如前法破之，此阴手棍法也。若少林棍法则不然。彼我之棍长短皆同。我用阴阳手持棍，立四平，则我棍半截在前，彼欲打我头、腰、脚，我棍已抵彼心前，彼焉能打得我乎？必是劈格我棍，我即用穿、提、赚、内等法胜之矣。且阴手前法圈里犯硬。次法圈外顺势力，二法虽善，恐人怀内躲闪，稍不如法难保全胜。大抵长棍打人力弱，短棍虽力雄，与长棍敌又难进身。凡遇打者，用躲闪架格，钻入彼怀内，或有不及之处，必不能重伤我也。何也？凡打人，棍头有力，棍腰无力，钻入怀者，彼棍已半截在我身后矣，稍有不及，故云不能重

传者也。

或问曰：读棍论，阅图形，诵歌诀，即可称绝技乎？余曰：图说虽详，其中变通活泼之妙，非口传心受，何以曲尽。故非师不通圣，得诀回来好看书，此之谓也。

或问曰：长枪则有杨家、马家、沙家之类，长拳则有太祖、温家之类，短打则有绵张、任家之类，皆因独步神奇，故不泥陈迹，不袭师名。今子棍法通玄，不让枪拳诸名家，即谓之程家棍，非誇也，何斤斤以少林冠诸首哉？余曰：惟水有源，木有本，吾虽不敢列枪拳之林，然一得之见，莫非少林之所陶熔而敢窃其美名，背其所自哉。

——摘自程冲斗宗猷著《秘本少林棍法图说》

武 术 语 粹

知彼知己，百战不殆。不知彼而知己，一胜一负。不知彼，不知己，每战必败。

天时、地利、人和既得，其妙用尤在无形，在乎一气，阴阳变化，虚虚实实，借人之力，顺人之势，旧力过去，新力未发，始克得而胜之。

善守者，使敌不知所攻，善攻者，使敌不知所守。见勇

者，而故示以怯。遇智者，而故露若愚。俟彼心骄气浮，然后乘机而进。

以进为进，其进不守。以退为退，其退必败。以退为进，退以成进。以进为退，进以成退。进之者二，退之者一。进退相衡，尤贵机先，机先一失，则进退两难矣。

以长攻短，是为斗力，以短攻长，是为斗智。以敌之长，攻敌之短，以敌之短，攻敌之长，则为斗之以神。

动极则静，静极则动，动以成静，静以成动。故以静为动，其动日强，以动为动，其动日弱。而以动驭静，静而可久，以静驭动，动而可大。

拳术所以防身，未尽人而知矣。而练拳术可以健身，则知者其寡。盖人身筋肉愈运动，则愈发达，愈静止，则愈消灭，此为生理之公例。武人所以强，文人所以弱，即动静中间耳。

凡战者，以正合，以奇胜。故善出奇者，无穷如天地，不竭如江河。战势不过奇正，奇正之变，不可胜穷也。奇正相生，如循环之无端，孰能穷之？

交手须明三前，知六要。三前即眼前，手前，脚前。六要是心要沉，胆要壮，眼要明，手要快，步要稳，法要变。

身法指要，身法者，起、落、进、退、反、侧、收、纵也。梢节起，中节随，根节追之。上提下赘中束练，动静呼吸一气连，身心一动脚手随，要将两手并一腿。前手领，后手追，两手互换一气催。

以攻为守不见守，以守为攻不见攻。以攻对攻，贵在抢攻。消极防御，防不胜防。积极防御，不防而防。

拳借敌情练，寒署不间断，功防求其妙，接手随机变。

若遇人多不用忙，打前顾后是妙方，来来往往休停站，诈敌三方战一方。两手相连两三寸，要并双手随一腿，能把全身倾将去，铁壁铜墙也必摧。

攻在他人前，防在他人后。有攻而无防，落得手脚忙。刚在他人前，柔在他人后。彼忙我静待，知势任君斗。

以我为主、以攻为主，以快为主，快变结合。以人为主，以守为主，以柔为主，刚柔结合。

不犯招架，只是一下，犯了招架，十下八下。凡拳皆可破拳，凡拳皆可被破。

学拳千招以熟为先，练功多年以快为主。不怕千招会，只怕一招熟。

舍己从人，无往不利，舍己从人，以静御动。能舍己从人，方能随心所欲。

打拳莫憋气，憋气必伤身。善酒者忘水，善拳者忘气。呼吸自然气如磐，气血畅活决无害。

神出于心，表露于目。眼中有势，神中显威。眼随手动，目随势注。

有备能制人，无备受人制。制人而不为人制。常备不懈，有备无患。

［Ｇｅｎｅｒａｌ Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝少林武术——擒拿与脱打、火棍
作者＝高德江编著
页数＝９６
ＳＳ号＝１０８１９４７０
出版日期＝１９８３年１２月第１版